Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Стегний Кирилл Владимирович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 21.05.2026 15:28:45
Уникальный программный ключ:
d59234ba928aea5c04c54eb9013e367220b6b2ae

Federal State Budget Educational Institution
of Higher Education
Pacific State Medical University
of the Ministry of Health of the Russian Federation

APPROVED BY

Head of the Department
of Physical Education and Sports
_____ / Kaerova E.V. /
"11th" of April 2025

SUBJECT GUIDE FOR TEACHERS AND STUDENTS FOR

Б1.В.08 Physical Education and Sports elective disciplines

(Name of discipline)

Specialty	**31.05.03 Dentistry** for international students (in English) (code, name)
Degree	Specialist's degree
Profile	02 "Healthcare" (in the field of providing health care in patients with dental pathology)
Mode of study	**Full-time**
Period of mastering the BEP	**5 years** (nominal length of study)
Department	of Physical Education and Sports

Vladivostok, 2025

Subject guide for teachers and students for **Б1.В.08 Physical Education and Sports elective disciplines** is based on:

1) Federal State Educational Standard of Higher Education for the specialty approved by the Order No. 984 of Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation
dated August 12, 2020.

2) Curriculum for the 31.05.03 Dentistry for international students (in English), profile 02 "Healthcare" (in the field of providing health care in patients with dental pathology),
approved by the Academic Council of FSBEI HE PSMU of the Ministry of Health of Russia
Report No. 8/24-25 dated March 31, 2025.

Subject guide for teachers and students for the discipline were developed by the writing team of the department of Physical Education and Sports of the FSBEI HE PSMU of the Ministry of Health of Russia, under the guidance of the head of the department Kaerova E.V., Candidate of Pedagogical Sciences.

Developed by:

Head of the Department	Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor	Kaerova E.V.
Assistant Professor		Shestyora A.A.
Assistabt Professor		Stepanova I.S.
Professor		Tkach O.Y.
Professor		Gribov K.A.

1. GENERAL PROVISIONS

Subject guide for **Б1.В.08 Physical Education and Sports elective disciplines** is a set of recommendations and explanations that facilitate to optimal organization of mastering this discipline.

Regular analysis of lecture materials and work with end-of-the-text questions are necessary for better understanding of the material and systematization of knowledge of **Б1.В.08 Physical Education and Sports elective disciplines**. Particular attention should be paid to emerging questions, confusing terms, and conflicts of points of view during the independent review of the lecture material. If necessary, a student should contact the teacher for advice.

Special attention should be paid to the content of the main provisions and conclusions, explanation of phenomena and facts, and clarification of the practical application of theoretic aspects of topic when preparing for a practical class. During this process students should aim to understand and remember the main provisions of the material under consideration, examples provided, as well as understand the illustrative material.

Collections of assessment tools are used to organize independent study of topics (questions) of the discipline.

Independent work of students is facilitated by the following:

1. availability and accessibility of the necessary educational and reference material;
2. a system of regular quality control of completed independent work;
3. availability of teacher's advice.

Subject guides for self-study are presented as literary sources. Subject guides for independent work of students include a list of library resources of the educational institution and other materials accessible to students.

Independent work is a type of in-person extracurricular work of teachers and students of **Б1.В.08 Physical Education and Sports elective disciplines**. Control of independent work is conducted by the leading teacher. Evaluation of independent work results is taken into account when conducting interim examination of students throughout the **Б1.В.08 Physical Education and Sports elective disciplines** course.

Continuous assessment during the **Б1.В.08 Physical Education and Sports elective disciplines** course is implemented in order to check indicators of achieving competencies, to stimulate students' academic work, and improve methods of mastering new knowledge. Continuous assessment during the **Б1.В.08 Physical Education and Sports elective disciplines** course is conducted during the semester to assess all types and sections of the academic discipline that encompass the competencies developed by the discipline: maintaining the self-monitoring log, analyzing parameter dynamics, making conclusions. Continuous assessment of students' knowledge and results of their preparation for practical classes is conducted during every class session.

Interim assessment aims to determine the level of mastery of competency indicators. It is conducted in the test format after the student has mastered all sections of **Б1.В.08 Physical Education and Sports elective disciplines** and takes into account learning outcomes for all types of student work over the entire period of mastering the **Б1.В.08 Physical Education and Sports elective disciplines** course.

Time allotted for interim assessment is indicated in the schedule.

Assignments given during practical classes, as well as assignments aimed to prepare students for continuous and interim assessment, are included in the collection of assessment tools for **Б1.В.08 Physical Education and Sports elective disciplines**. If necessary, students should contact the teacher for advice. It is necessary to thoroughly think over questions that need clarification before seeking teacher's advice.

2. SUBJECT GUIDES FOR LECTURE CLASSES

No lectures are included in the Federal State Educational Standards of Higher Education 31.05.03 Dentistry for international students (in English).

3. SUBJECT GUIDES FOR PRACTICAL CLASSES

Table 1. Subject Guides for Practical **Б1.В.08 Physical Education and Sports elective disciplines** Classes

BASKETBALL	
Semester No. 1	
Section 1. General Physical Preparedness (GPP)	
Duration of the practical class (in academic hours):	8
Purpose of the practical class: 1. create conditions for comprehensive physical development aimed at improving the basic motor qualities – strength, endurance, speed, flexibility, coordination and speed-strength abilities; 2. develop conscious understanding of the significance of each quality of motor activity; 3. strengthen the musculoskeletal system, increase the functionality of the cardiovascular and respiratory systems; 4. improve spatial orientation, accuracy, rhythm and consistency of movements through exercises with changing structure and conditions of performance. Developing the ability to quickly switch between motor actions; 5. develop the ability to get off to a fast start and move at maximum speed in short stretches; 6. increase joint mobility and muscle elasticity to prevent injury and improve movement techniques; 7. develop the ability to perform fast and powerful motor actions required in jumps, throws and accelerations	
Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.	
Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: preparation and demonstration of a creative task in the form of warm-up exercises or recreational running, designed taking into account the principle of versatility (including elements of coordination, breathing and stabilization); performing tests for ongoing monitoring and assessment of physical fitness (for example, the Cooper test for 12 minutes, shuttle running 3x10 m, step test or 500-1000 m running with pace control); assessment of the functional state (measurement of heart rate at rest, after exercise and recovery index; Ruffier squat test or orthostatic test). Working with literature is considered as a type of independent work (analysis of scientific articles on the physiology of walking/running, methods of rehabilitation and injury prevention).	
Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: checking the ”Self-monitoring log” (records of pulse, distances, well-being and progress). Assessment of the technique of performing basic exercises (walking with posture control, running with proper foot position and breathing). Analysis and comparison of indicators to assess the effectiveness of the training process and the adaptive reserves of the body (dynamics of heart rate, recovery index, subjective sensations).	
Recommended reading: 1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва :	

Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
2. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5897022.
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443.
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113
5. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
6. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587728

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. form stable practical skills in offensive techniques in basketball, develop coordination, and speed of decision-making;
2. learn individual attack techniques;
3. develop movement speed and coordination of movements when performing attacking actions;
4. develop discipline, responsibility and perseverance in achieving the goal.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student: the study of theoretical material on the topic of the technique of playing basketball offense.
Practical skills:
- driving the ball in motion with a change of direction and speed;
- keeping the ball in place;
- receiving the ball with a stop jump;
- performing a ring throw in various ways;
- making a throw into the ring after leading and stopping;
- attack the ring with two steps;
- practicing attack combinations in pairs.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: demonstration of mastered technical skills in front of the group and the teacher.

Recommended reading:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
2. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5897022.
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443.
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113
5. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
6. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587728

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:

1. form necessary level of physical fitness, contributing to successful professional activity, using elements of basketball to develop functional, coordination and communicative qualities necessary in medical practice;
2. increase overall endurance to withstand long-term duty and operations;
3. develop the cardiovascular and respiratory systems - for resistance to stress and physical inactivity;
4. strengthen the muscular corset, especially the back, neck and legs, to prevent professional overloads;
5. develop precision of movements — similar to manipulations during examination, injections, palpation;
6. improve balance and agility, especially when moving in a confined space (ward, intensive care unit);
7. learn the methods of self-control and assessment of the level of professional and applied physical fitness;

8. improve decision-making speed - both in the game and in the clinical situation;
9. reduce emotional stress through physical activity;
10. develop teamwork skills similarly to the work of a medical team

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: identifying the main types of professional activity, characteristic working postures, prevailing physical and mental stress. To determine the list of professionally important qualities: physical (statodynamic endurance, coordination in non-standard conditions, resistance to hypoxia) and mental (stability of attention, speed of decision-making, emotional stability).
Practical skills:
- game relay races with gears;
- ring throws on the background of fatigue (5-10 minutes of light running);
- 3x3 mini-games with time limit;
- coordination chains: lead-stop-transfer-throw.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: analysis of data from the “Self-monitoring log”, which includes the dynamics of control test results, subjective assessments of well-being and performance, as well as reflection on the relationship between physical condition and effectiveness in educational / professional activities. Assessment of the technique of performing special applied exercises aimed at the prevention of occupational diseases and the development of key professionally important qualities.

Recommended reading:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
2. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5897022.
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443.
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113
5. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
6. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587728

Assessment of physical fitness of the students	
Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conducting an objective comprehensive assessment of the level of special physical, technical and tactical preparedness of basketball players at a specific stage of the training process to determine the effectiveness of mastering the program, individualize further training and meet established program requirements;
2. determine current individual and group level of development of the key physical qualities for basketball (speed, strength, coordination, endurance) and the degree of development of the technical and tactical arsenal;
3. establish the compliance of the achieved indicators with the planned results (milestone standards) of the curriculum for this semester;
4. obtain objective data to analyze the success of applied techniques, identify weaknesses in each student's training, and make necessary adjustments to individual and group training plans.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is carried out in order to consolidate theoretical knowledge and form practical readiness to pass the standards. Make a list of 2-3 individual correction tasks (for example: increase the number of free throw repetitions at the end of the workout to develop stability; include starting speed exercises in the warm-up). After a trial run of the standard in class or based on an analysis of typical errors, the student records his real results in writing in the protocol, analyzes the mistakes made, formulates their possible causes (for example, lack of endurance, technical error) and outlines concrete steps to eliminate them before the official handover. All independent work is aimed at developing the skills of self-assessment, analysis and responsible planning, which is key to the successful implementation of educational and control standards.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: working in pairs or small groups in order to observe and record the results of the first test tries with subsequent comparison of the results

Recommended reading:
1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
2. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587728

Semester No. 2

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)	
Duration of the practical class (in academic hours):	8
Purpose of the practical class: 1. create conditions for comprehensive physical development aimed at improving the basic motor qualities – strength, endurance, speed, flexibility, coordination and speed-strength abilities; 2. form a conscious understanding of the significance of each quality of motor activity; 3. strengthen the musculoskeletal system, increase the functionality of the cardiovascular and respiratory systems; 4. improve spatial orientation, accuracy, rhythm and consistency of movements through exercises with changing structure and conditions of performance; 5. develop the ability to quickly switch between motor actions; 6. develop the ability to get off to a fast start and move at maximum speed in short stretches; 7. increase joint mobility and muscle elasticity to prevent injury and improve movement techniques; 8. develop the ability to perform fast and powerful motor actions required in jumps, throws and accelerations.	
Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.	
Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: preparation and demonstration of a creative task in the form of warm-up exercises or recreational running, designed taking into account the principle of versatility (including elements of coordination, breathing and stabilization); performing tests for ongoing monitoring and assessment of physical fitness (for example, the Cooper test for 12 minutes, shuttle running 3x10 m, step test or 500-1000 m running with pace control); assessment of the functional state (measurement of heart rate at rest, after exercise and recovery index; Ruffier squat test or orthostatic test). Working with literature is considered as a type of independent work (analysis of scientific articles on the physiology of walking/running, methods of rehabilitation and injury prevention).	
Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: checking the ”Self-monitoring log” (records of pulse, distances, well-being and progress). Assessment of the technique of performing basic exercises (walking with posture control, running with proper foot position and breathing). Analysis and comparison of indicators to assess the effectiveness of the training process and the adaptive reserves of the body (dynamics of heart rate, recovery index, subjective sensations).	
Recommended reading: 1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989 2. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5897022. 3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). —	

ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443.
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113
5. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
6. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587728

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. develop stable practical skills in personal protective equipment in basketball, the development of the ability to effectively counteract the attacking actions of an opponent;
2. learn individual protection techniques;
3. develop reaction speed and speed of movement in defensive actions;
4. develop sports thinking – the ability to anticipate the opponent's actions and make quick decisions.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student: the study of theoretical material on the topic of the technique of playing defense in basketball.
Practical skills:
- mastering the player's defensive stance;
- working out the types of movement in defense;
- mastering the actions of taking care of a player with and without a ball;
- mastering the counteraction to the opponent's driving, passes and throws;
- develop reaction speed and quickness of movement in defensive actions.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: demonstration of mastered technical skills in front of the group and the teacher.

Recommended reading:
1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
2. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5897022.
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443.
4. Соколов, Н. Г. Методика обучения игре в баскетбол. Конспекты учебно-тренировочных занятий : учебное пособие для вузов / Н. Г. Соколов, В. П. Овчинников. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 144 с. — ISBN 978-5-507-55975-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/512292
5. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
6. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 84 с. — ISBN 978-5-507-49139-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/379337
7. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр : учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-50716-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/458393

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. form the necessary level of physical fitness, contributing to successful professional activity, using elements of basketball to develop the functional, coordination and communicative qualities necessary in medical practice;
2. increase overall endurance to withstand long-term duty and operations;
3. develop the cardiovascular and respiratory systems - for resistance to stress and physical inactivity;
4. strengthen the muscular corset, especially the back, neck and legs, to prevent professional overloads;
5. develop precision of movements — similar to manipulations during examination, injections, palpation;
6. improve balance and agility, especially when moving in a confined space (ward, intensive care unit);
7. learn the methods of self-control and assessment of the level of professional and applied physical fitness;
8. shaping the speed of decision-making - both in the game and in the clinical situation;
9. reduce emotional stress through physical activity;
10. develop teamwork skills similarly to the work of a medical team.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: identifying the main types of professional activity, characteristic working postures, prevailing physical and mental stress. To determine the list of professionally important qualities: physical (statodynamic endurance, coordination in non-standard conditions, resistance to hypoxia) and mental (stability of attention, speed of decision-making, emotional stability).
Practical skills:
- game relay races with gears;
- ring throws on the background of fatigue (5-10 minutes of light running);
- 3x3 mini-games with time limit;
- coordination chains: lead-stop-transfer-throw.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: analysis of data from the “Self-monitoring log”, which includes the dynamics of control test results, subjective assessments of well-being and performance, as well as reflection on the relationship between physical condition and effectiveness in educational / professional activities. Assessment of the technique of performing special applied exercises aimed at the prevention of occupational diseases and the development of key professionally important qualities.

Recommended reading:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587847
2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
4. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
5. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр : учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-50716-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/458393

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conduct an objective comprehensive assessment of the level of special physical, technical and tactical preparedness of basketball players at a specific stage of the training process to determine the effectiveness of mastering the program, individualize further training and meet established program requirements;

2. determine current individual and group level of development of the key physical qualities for basketball (speed, strength, coordination, endurance) and the degree of development of the technical and tactical arsenal;
3. establish the compliance of the achieved indicators with the planned results (milestone standards) of the curriculum for this semester;
4. obtain objective data to analyze the success of applied techniques, identify weaknesses in each student's training, and make necessary adjustments to individual and group training plans.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is carried out in order to consolidate theoretical knowledge and form practical readiness to pass the standards. Make a list of 2-3 individual correction tasks (for example: increase the number of free throw repetitions at the end of the workout to develop stability; include starting speed exercises in the warm-up). After a trial run of the standard in class or based on an analysis of typical errors, the student records his real results in writing in the protocol, analyzes the mistakes made, formulates their possible causes (for example, lack of endurance, technical error) and outlines concrete steps to eliminate them before the official handover. All independent work is aimed at developing the skills of self-assessment, analysis and responsible planning, which is key to the successful implementation of educational and control standards.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: working in pairs or small groups in order to observe and record the results of the first test tries with subsequent comparison of the results

Recommended reading:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587847
2. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
3. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
4. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр : учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-50716-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/458393
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Semester No. 3

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:

1. create conditions for comprehensive physical development aimed at improving the basic motor qualities – strength, endurance, speed, flexibility, coordination and speed-strength abilities;
2. form a conscious understanding of the significance of each quality of motor activity;
3. strengthen the musculoskeletal system, increase the functionality of the cardiovascular and respiratory systems;
4. improve spatial orientation, accuracy, rhythm and consistency of movements through exercises with changing structure and conditions of performance;
5. develop the ability to quickly switch between motor actions;
6. develop the ability to get off to a fast start and move at maximum speed in short stretches;
7. increase joint mobility and muscle elasticity to prevent injury and improve movement techniques;
8. develop the ability to perform fast and powerful motor actions required in jumps, throws and accelerations.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: preparation and demonstration of a creative task in the form of warm-up exercises or recreational running, designed taking into account the principle of versatility (including elements of coordination, breathing and stabilization); performing tests for ongoing monitoring and assessment of physical fitness (for example, the Cooper test for 12 minutes, shuttle running 3x10 m, step test or 500-1000 m running with pace control); assessment of the functional state (measurement of heart rate at rest, after exercise and recovery index; Ruffier squat test or orthostatic test). Working with literature is considered as a type of independent work (analysis of scientific articles on the physiology of walking/running, methods of rehabilitation and injury prevention).

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: checking the ”Self-monitoring log” (records of pulse, distances, well-being and progress). Assessment of the technique of performing basic exercises (walking with posture control, running with proper foot position and breathing). Analysis and comparison of indicators to assess the effectiveness of the training process and the adaptive reserves of the body (dynamics of heart rate, recovery index, subjective sensations).

Recommended reading:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115
2. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311
3. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725
4. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-

7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. form stable practical skills in team attack tactics, the development of the ability to act in a single attacking system, interact effectively with partners and implement game combinations in the face of opponent resistance;
2. study the basic principles of team attack;
3. work out the types of attacking combinations;
4. learn to read the opponent's defense and make the right decisions;
5. develop the skills of a quick attack (counterattack);
6. increase the speed of decision-making by repeatedly executing attacks in a limited time;
7. create a sense of team unity, mutual understanding and trust in partners

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student: the study of theoretical material on the topic of offensive tactics in basketball.
Practical skills:
- building a numerical advantage in key areas;
- pass — move — receive — throw;
- Run under the screen or stay with the ball;
- using passing and throwing feints;
- transition from defense to attack;
- completing a counterattack with an accurate pass or throw;
- Strengthen leg muscles and core for stability during contact and jumping.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: demonstration of mastered technical skills in front of the group and the teacher.

Recommended reading:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703.
3. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
4. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
5. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В.

Лексаков; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.
Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)
Duration of the practical class (in academic hours): 4
Purpose of the practical class: 1. form the necessary level of physical fitness, contributing to successful professional activity, using elements of basketball to develop the functional, coordination and communicative qualities necessary in medical practice; 2. increase overall endurance to withstand long-term duty and operations; 3. develop the cardiovascular and respiratory systems - for resistance to stress and physical inactivity; 4. strengthen the muscular corset, especially the back, neck and legs, to prevent professional overloads; 5. develop precision of movements — similar to manipulations during examination, injections, palpation; 6. improve balance and agility, especially when moving in a confined space (ward, intensive care unit); 7. learn the methods of self-control and assessment of the level of professional and applied physical fitness; 8. shaping the speed of decision-making - both in the game and in the clinical situation; 9. reduce emotional stress through physical activity; 10. develop teamwork skills similarly to the work of a medical team.
Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.
Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: allocation of the main types of professional activities, characteristic working postures, prevailing physical and mental stress. To determine the list of professionally important qualities: physical (statodynamic endurance, coordination in non-standard conditions, resistance to hypoxia) and mental (stability of attention, speed of decision-making, emotional stability). Based on the analysis, to develop and justify an individual set of PPFs: to select 6-8 special exercises aimed at the development of the identified PVCs and the prevention of typical occupational diseases. Specify the method of execution (dosage, intensity, rest). Include sections: warm-up, main part (special exercises), recovery. Working with literature is considered as a type of independent work aimed at studying recommended sources on the topic of the section.
Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: analysis of data from the “Self-monitoring log”, which includes the dynamics of control test results, subjective assessments of well-being and performance, as well as reflection on the relationship between physical condition and effectiveness in educational / professional activities. Assessment of the technique of performing special applied exercises aimed at the prevention of occupational diseases and the development of key professionally important qualities.
Recommended reading: 1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная

платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 29.05.2025
2. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
3. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
4. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conduct an objective comprehensive assessment of the level of special physical, technical and tactical preparedness of basketball players at a specific stage of the training process to determine the effectiveness of mastering the program, individualize further training and meet established program requirements;
2. determine current individual and group level of development of the key physical qualities for basketball (speed, strength, coordination, endurance) and the degree of development of the technical and tactical arsenal;
3. establish the compliance of the achieved indicators with the planned results (milestone standards) of the curriculum for this semester;
4. obtain objective data to analyze the success of applied techniques, identify weaknesses in each student's training, and make necessary adjustments to individual and group training plans.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is carried out in order to consolidate theoretical knowledge and form practical readiness to pass the standards. As part of this work, the student needs to fill out an analytical map of the UCN based on the provided list of standards for the semester. Develop an individual training plan. The student chooses one or two standards that, according to the results of the self-assessment, caused the greatest difficulties, and draws up a brief but specific personal plan for them. After a trial run of the standard in class or based on an analysis of typical errors, the student records his real results in writing in the protocol, analyzes the mistakes made, formulates their possible causes (for example, lack of endurance, technical error) and outlines concrete steps to eliminate them before the official handover. All independent work is aimed at developing the skills of self-assessment, analysis and responsible planning, which is key to the successful implementation of educational and control standards.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: working in pairs or small groups in order to observe and record the results of the first test tries with subsequent comparison of the results

Recommended reading:
1. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.

2. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Semester No. 4

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. create conditions for comprehensive physical development aimed at improving the basic motor qualities – strength, endurance, speed, flexibility, coordination and speed-strength abilities;
2. form a conscious understanding of the significance of each quality of motor activity;
3. strengthen the musculoskeletal system, increase the functionality of the cardiovascular and respiratory systems;
4. improve spatial orientation, accuracy, rhythm and consistency of movements through exercises with changing structure and conditions of performance;
5. develop the ability to quickly switch between motor actions;
6. develop the ability to get off to a fast start and move at maximum speed in short stretches;
7. increase joint mobility and muscle elasticity to prevent injury and improve movement techniques;
8. develop the ability to perform fast and powerful motor actions required in jumps, throws and accelerations.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: preparation and demonstration of a creative task in the form of warm-up exercises or recreational running, designed taking into account the principle of versatility (including elements of coordination, breathing and stabilization); performing tests for ongoing monitoring and assessment of physical fitness (for example, the Cooper test for 12 minutes, shuttle running 3x10 m, step test or 500-1000 m running with pace control); assessment of the functional state (measurement of heart rate at rest, after exercise and recovery index; Ruffier squat test or orthostatic test). Working with literature is considered as a type of independent work (analysis of scientific articles on the physiology of walking/running, methods of rehabilitation and injury prevention).

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: checking the ”Self-monitoring log” (records of pulse, distances, well-being and progress). Assessment of the technique of performing basic exercises (walking with posture control, running with proper foot position and breathing). Analysis and comparison of indicators to assess the effectiveness of the training process and the adaptive reserves of the body (dynamics of heart rate, recovery index, subjective sensations).

Recommended reading:
1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд.,

перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115 (дата обращения: 29.05.2025
2. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. form stable practical skills in individual defense tactics, the ability to act in a unified defense system, and effectively counteract the attacking actions of an opponent;
2. work out the principles of individual protection;
3. work out the types of movements in defense;
4. study the basic types of team defense;
5. work out cooperation with partners in defense;
6. practice actions when protecting against screens (walls);
7. increase special endurance through long series of defensive actions.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student: the study of theoretical material on the topic of defensive tactics in basketball.
Practical skills:
- sliding steps forward, backward, to the sides;
- fast turns when changing traffic;
- movement with the back to the ring when accompanied by an attacker;
- zone protection ("2-3", "3-2", "2-1-2");
- personal protection (custody of the player);
- mixed protection;
- switching when changing supervised players;
- closing of free zones and passageways to the ring;
- replacement when changing custody.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: demonstration of mastered technical skills in front of the group and the teacher.

Recommended reading:

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434
2. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
3. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
4. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. form the necessary level of physical fitness, contributing to successful professional activity, using elements of basketball to develop the functional, coordination and communicative qualities necessary in medical practice;
2. increase overall endurance to withstand long-term duty and operations;
3. develop the cardiovascular and respiratory systems - for resistance to stress and physical inactivity;
4. strengthen the muscular corset, especially the back, neck and legs, to prevent professional overloads;
5. develop precision of movements — similar to manipulations during examination, injections, palpation;
6. improve balance and agility, especially when moving in a confined space (ward, intensive care unit);
7. learn the methods of self-control and assessment of the level of professional and applied physical fitness;
8. shaping the speed of decision-making - both in the game and in the clinical situation;
9. reduce emotional stress through physical activity;
10. develop teamwork skills similarly to the work of a medical team.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: identifying the main types of professional activity, characteristic working postures, prevailing physical and mental stress. To determine the list of professionally important qualities: physical (statodynamic endurance, coordination in non-standard conditions, resistance to hypoxia) and mental (stability of attention, speed of decision-making, emotional stability).
Practical skills:
- game relay races with gears;
- ring throws on the background of fatigue (5-10 minutes of light running);

- 3x3 mini-games with time limit;
- coordination chains: lead - stop – transfer - throw.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: analysis of data from the “Self-monitoring log”, which includes the dynamics of control test results, subjective assessments of well-being and performance, as well as reflection on the relationship between physical condition and effectiveness in educational / professional activities. Assessment of the technique of performing special applied exercises aimed at the prevention of occupational diseases and the development of key professionally important qualities.

Recommended reading:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
2. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
3. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
4. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conduct an objective comprehensive assessment of the level of special physical, technical and tactical preparedness of basketball players at a specific stage of the training process to determine the effectiveness of mastering the program, individualize further training and meet established program requirements;
2. determine current individual and group level of development of the key physical qualities for basketball (speed, strength, coordination, endurance) and the degree of development of the technical and tactical arsenal;
3. establish the compliance of the achieved indicators with the planned results (milestone standards) of the curriculum for this semester;
4. obtain objective data to analyze the success of applied techniques, identify weaknesses in each student's training, and make necessary adjustments to individual and group training plans.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is carried out in order to consolidate theoretical knowledge and form practical readiness to pass the standards. As part of this work, the student needs to fill out an analytical map of the UCN based on the provided list of standards for the semester. Develop an individual training plan. The student chooses one or two standards that, according to the results of the self-assessment, caused the greatest difficulties, and draws up a brief but specific personal plan for them. After a trial run of

the standard in class or based on an analysis of typical errors, the student records his real results in writing in the protocol, analyzes the mistakes made, formulates their possible causes (for example, lack of endurance, technical error) and outlines concrete steps to eliminate them before the official handover. All independent work is aimed at developing the skills of self-assessment, analysis and responsible planning, which is key to the successful implementation of educational and control standards

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: working in pairs or small groups in order to observe and record the results of the first test tries with subsequent comparison of the results

Recommended reading:

1. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
2. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Semester No. 5

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. create conditions for comprehensive physical development aimed at improving the basic motor qualities – strength, endurance, speed, flexibility, coordination and speed-strength abilities;
2. form a conscious understanding of the significance of each quality of motor activity;
3. strengthen the musculoskeletal system, increase the functionality of the cardiovascular and respiratory systems;
4. improve spatial orientation, accuracy, rhythm and consistency of movements through exercises with changing structure and conditions of performance;
5. develop the ability to quickly switch between motor actions;
6. develop the ability to get off to a fast start and move at maximum speed in short stretches;
7. increase joint mobility and muscle elasticity to prevent injury and improve movement techniques;
8. develop the ability to perform fast and powerful motor actions required in jumps, throws and accelerations.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: preparation and demonstration of a creative task in the form of warm-up exercises or recreational running, designed taking into account the principle of versatility (including elements of coordination, breathing and stabilization); performing tests for ongoing monitoring and assessment of physical fitness (for example, the Cooper test for 12 minutes, shuttle running 3x10 m, step test or 500-1000 m running with pace control); assessment of the functional state

(measurement of heart rate at rest, after exercise and recovery index; Ruffier squat test or orthostatic test). Working with literature is considered as a type of independent work (analysis of scientific articles on the physiology of walking/running, methods of rehabilitation and injury prevention).

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: checking the ”Self-monitoring log” (records of pulse, distances, well-being and progress). Assessment of the technique of performing basic exercises (walking with posture control, running with proper foot position and breathing). Analysis and comparison of indicators to assess the effectiveness of the training process and the adaptive reserves of the body (dynamics of heart rate, recovery index, subjective sensations).

Recommended reading:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115
2. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.
3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. improve technical and tactical offensive skills in conditions close to gaming, with an emphasis on effective player interaction and making quick tactical decisions;
2. practice stopping in two steps after driving and accurately throwing a pressure jump;
3. improve ball passing (from the chest, with one hand from the shoulder) in motion and under protection;
4. improve the technique of driving the ball in a confined space with a change in direction and speed;
5. consolidate the skills of individual actions of the player with the ball: cross-step, turn, and stride to create a throwing position;
6. work out the interactions of two and three players: a barrier, a cross pass, a dash pass to the basket;
7. form tactical thinking — the ability to choose the optimal solution depending on the position of the defender and partners;
8. form a commitment to self-improvement and responsibility for the team's results.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student: repetition of theoretical material on the topic of offensive tactics and techniques in basketball.
Practical skills:

- lead — stop — throw (individual);
- assists in threes with a dash to the basket;
- A 2-on-1 game with a quick breakout;
- improvement of passing and throwing feints;
- improving the transition from defense to attack;
- completing a counterattack with an accurate pass or throw;
- fighting with feints and beating (1 on 1).

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: demonstration of mastered technical skills in front of the group and the teacher.

Recommended reading:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
2. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434
3. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
4. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
5. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. form the necessary level of physical fitness, contributing to successful professional activity, using elements of basketball to develop the functional, coordination and communicative qualities necessary in medical practice;
2. increase overall endurance to withstand long-term duty and operations;
3. develop the cardiovascular and respiratory systems - for resistance to stress and physical inactivity;
4. strengthen the muscular corset, especially the back, neck and legs, to prevent professional overloads;
5. develop precision of movements — similar to manipulations during examination, injections, palpation;
6. improve balance and agility, especially when moving in a confined space (ward, intensive care unit);
7. learn the methods of self-control and assessment of the level of professional and applied physical fitness;
8. shaping the speed of decision-making - both in the game and in the clinical situation;
9. reduce emotional stress through physical activity;
10. develop teamwork skills similarly to the work of a medical team.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: identifying the main types of professional activity, characteristic working postures, prevailing physical and mental stress. To determine the list of professionally important qualities: physical (statodynamic endurance, coordination in non-standard conditions, resistance to hypoxia) and mental (stability of attention, speed of decision-making, emotional stability). Based on the analysis, to develop and justify an individual set of PPFs: to select 6-8 special exercises aimed at the development of the identified PVCs and the prevention of typical occupational diseases. Specify the method of execution (dosage, intensity, rest). Include sections: warm-up, main part (special exercises), recovery. Working with literature is considered as a type of independent work aimed at studying recommended sources on the topic of the section.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: analysis of data from the "Self-monitoring log", which includes the dynamics of control test results, subjective assessments of well-being and performance, as well as reflection on the relationship between physical condition and effectiveness in educational / professional activities. Assessment of the technique of performing special applied exercises aimed at the prevention of occupational diseases and the development of key professionally important qualities.

Recommended reading:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 29.05.2025
2. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
3. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
4. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:

1. conduct an objective comprehensive assessment of the level of special physical, technical and tactical preparedness of basketball players at a specific stage of the training process to determine the effectiveness of mastering the program, individualize further training and meet established program requirements;
2. determine current individual and group level of development of the key physical qualities for basketball (speed, strength, coordination, endurance) and the degree of development of the technical and tactical arsenal;
3. establish the compliance of the achieved indicators with the planned results (milestone standards) of the curriculum for this semester;

4. obtain objective data to analyze the success of applied techniques, identify weaknesses in each student's training, and make necessary adjustments to individual and group training plans.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: is carried out in order to consolidate theoretical knowledge and form practical readiness to pass the standards. As part of this work, the student needs to fill out an analytical map of the UCN based on the provided list of standards for the semester. Develop an individual training plan. The student chooses one or two standards that, according to the results of the self-assessment, caused the greatest difficulties, and draws up a brief but specific personal plan for them. After a trial run of the standard in class or based on an analysis of typical errors, the student records his real results in writing in the protocol, analyzes the mistakes made, formulates their possible causes (for example, lack of endurance, technical error) and outlines concrete steps to eliminate them before the official handover. All independent work is aimed at developing the skills of self-assessment, analysis and responsible planning, which is key to the successful implementation of educational and control standards.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: working in pairs or small groups in order to observe and record the results of the first test tries with subsequent comparison of the results

Recommended reading:

1. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
2. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Semester No. 6

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. create conditions for comprehensive physical development aimed at improving the basic motor qualities – strength, endurance, speed, flexibility, coordination and speed-strength abilities;
2. form a conscious understanding of the significance of each quality of motor activity;
3. strengthen the musculoskeletal system, increase the functionality of the cardiovascular and respiratory systems;
4. improve spatial orientation, accuracy, rhythm and consistency of movements through exercises with changing structure and conditions of performance;
5. develop the ability to quickly switch between motor actions;
6. develop the ability to get off to a fast start and move at maximum speed in short stretches;
7. increase joint mobility and muscle elasticity to prevent injury and improve movement techniques;

8. develop the ability to perform fast and powerful motor actions required in jumps, throws and accelerations.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: preparation and demonstration of a creative task in the form of warm-up exercises or recreational running, designed taking into account the principle of versatility (including elements of coordination, breathing and stabilization); performing tests for ongoing monitoring and assessment of physical fitness (for example, the Cooper test for 12 minutes, shuttle running 3x10 m, step test or 500-1000 m running with pace control); assessment of the functional state (measurement of heart rate at rest, after exercise and recovery index; Ruffier squat test or orthostatic test). Working with literature is considered as a type of independent work (analysis of scientific articles on the physiology of walking/running, methods of rehabilitation and injury prevention).

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: checking the ”Self-monitoring log” (records of pulse, distances, well-being and progress). Assessment of the technique of performing basic exercises (walking with posture control, running with proper foot position and breathing). Analysis and comparison of indicators to assess the effectiveness of the training process and the adaptive reserves of the body (dynamics of heart rate, recovery index, subjective sensations).

Recommended reading:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115 (дата обращения: 29.05.2025
2. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. increase proficiency in individual and team defense by processing techniques and tactical interactions in conditions close to the game, in order to form stable skills to effectively counter the attacking actions of the opponent;
2. improve the protective stance and movement;
3. practice the technique of accompanying the player with the ball;
4. improve personal protection skills;
5. improve team defense;
6. practice actions when protecting against screens (walls);
7. improve coordination and spatial orientation when performing complex defensive movements

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: repetition of theoretical material on the topic of tactics and techniques of playing defense in basketball.
Practical skills:
- sliding steps forward, backward, to the sides;
- fast turns when changing traffic;
- movement with the back to the ring when accompanied by an attacker;
- zone protection ("2-3", "3-2", "2-1-2");
- personal protection (custody of the player);
- mixed protection;
- switching when changing supervised players;
- closing of free zones and passageways to the ring;
- replacement when changing custody.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: demonstration of mastered technical skills in front of the group and the teacher.

Recommended reading:

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434
2. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
3. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
4. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:

1. form the necessary level of physical fitness, contributing to successful professional activity, using elements of basketball to develop the functional, coordination and communicative qualities necessary in medical practice;
2. increase overall endurance to withstand long-term duty and operations;
3. develop the cardiovascular and respiratory systems - for resistance to stress and physical inactivity;
4. strengthen the muscular corset, especially the back, neck and legs, to prevent professional overloads;
5. develop precision of movements — similar to manipulations during examination, injections, palpation;
6. improve balance and agility, especially when moving in a confined space (ward, intensive care unit);
7. learn the methods of self-control and assessment of the level of professional and applied physical fitness;
8. shaping the speed of decision-making - both in the game and in the clinical situation;
9. reduce emotional stress through physical activity;
10. develop teamwork skills similarly to the work of a medical team.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: identifying the main types of professional activity, characteristic working postures, prevailing physical and mental stress. To determine the list of professionally important qualities: physical (statodynamic endurance, coordination in non-standard conditions, resistance to hypoxia) and mental (stability of attention, speed of decision-making, emotional stability).
Practical skills:
- game relay races with gears;
- ring throws on the background of fatigue (5-10 minutes of light running);
- 3x3 mini-games with time limit;
- coordination chains: lead-stop-transfer-throw.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: analysis of data from the “Self-monitoring log”, which includes the dynamics of control test results, subjective assessments of well-being and performance, as well as reflection on the relationship between physical condition and effectiveness in educational / professional activities. Assessment of the technique of performing special applied exercises aimed at the prevention of occupational diseases and the development of key professionally important qualities.

Recommended reading:
1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
2. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
3. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
4. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под

редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conduct an objective comprehensive assessment of the level of special physical, technical and tactical preparedness of basketball players at a specific stage of the training process to determine the effectiveness of mastering the program, individualize further training and meet established program requirements;
2. determine current individual and group level of development of the key physical qualities for basketball (speed, strength, coordination, endurance) and the degree of development of the technical and tactical arsenal;
3. establish the compliance of the achieved indicators with the planned results (milestone standards) of the curriculum for this semester;
4. obtain objective data to analyze the success of applied techniques, identify weaknesses in each student's training, and make necessary adjustments to individual and group training plans.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is performed in order to consolidate theoretical knowledge and develop practical readiness for passing the standards. As part of this work, the student needs to fill out an analytical map of the standards based on the provided list of standards for the semester. Develop an individual training plan. The student selects one or two standards that caused the most difficulties during self-assessment and creates a brief but specific personal plan for them. After a trial performance of the standard in the classroom or based on the analysis of typical errors, the student records their actual results in a protocol, analyzes the errors made, formulates their possible causes (such as lack of endurance or technical errors), and outlines specific steps to address them before the official performance. This independent work is aimed at developing self-assessment, analysis, and responsible planning skills, which are crucial for successful performance of the training and control standards.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: working in pairs or small groups in order to observe and record the results of the first test tries with subsequent comparison of the results

Recommended reading:
1. Баскетбол в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. А.А. Иванова. – СПб.: Лань, 2025. – 240 с.
2. Романов А. Г. Элективные курсы по физической культуре: основы баскетбола / А. Г. Романов, Е. Г. Гордеева, А. В. Ольхович. - Иваново, 2023. - 144 с.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика спортивных игр: баскетбол: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучении: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4468-7772-6.

VOLLEYBALL	
Semester No. 1	
Section 1. General Physical Preparedness (GPP)	
Duration of the practical class (in academic hours):	8
Purpose of the practical class: 1. increase the level of general physical fitness of a volleyball player with an emphasis on the development of special agility, coordination and flexibility, necessary for the effective performance of complex technical elements (receiving the ball in a fall, deceptive strikes, setting a block after moving) and the prevention of injuries of the shoulder girdle, ankle and knee joints; 2. develop special agility and coordination related to rapid changes in direction, low stances, and body control in a non-supporting position, through imitation and equipment exercises; 3. enhance active dynamic flexibility to increase the amplitude of running, swinging during an offensive strike, and mobility in the shoulder joints, as well as passive flexibility to prevent muscle injuries; 4. master a set of exercises for proprioception (body awareness) and balance for stability during landing after blocking and offensive strikes.	
Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.	
Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: preparation and demonstration of a creative task in the form of an author's set of special exercises for: a) dexterity and speed of movement at the net (imitation of a block, going back to the reception), or b) dynamic stretching to warm up before the game with an emphasis on the muscles of the legs and shoulder girdle. Performing tests for the ongoing monitoring and assessment of a volleyball player's special physical fitness: Shuttle running 9-3-6-3-9 m (herringbone), Multi-jumps for 5 or 10 jumps (coordination + explosive force), Leaning forward from a sitting position (flexibility for a wide step in a run-up), Coordination juggling (3 balls, standing/sitting) or Throwing a stuffed ball (1 kg) from behind the head while jumping from a place (coordination of efforts). Assessment of functional state: Measurement of heart rate after a series of accelerations with a change of direction (as in the game in defense) and its recovery in 1 minute. Working with literature involves studying the basics of prevention of injuries of the musculoskeletal system in volleyball players and methods of development of special flexibility.	
Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: checking and evaluating the "Self-monitoring log", which includes self-assessment of joint and ligament pain, as well as the dynamics of flexibility tests. Evaluating the technique of performing special coordination exercises (the quality of footwork in the ladder, the stability of landing after simulated jumps, and body control during balance exercises). Monitoring the dynamics of results in specific volleyball coordination tests (such as the "Christmas tree" and multi-step jumps). Testing the ability to properly plan and execute a specialized "on-court" warm-up aimed at mobilizing joints and preparing muscles for specific volleyball movements. Oral examination on the basics of safety when performing stretching exercises (absence of pain, the "from the center to the periphery" principle) and when falling (self-insurance technique).	
Recommended reading: 1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-	

19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
4. Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для вузов / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко ; под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19947-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/589765
5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566357

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. develop the participants' skills in playing volleyball, to familiarize them with the basic rules, techniques, and tactics of offense and defense, and to improve their physical fitness and teamwork;
2. study the basic rules of the game (number of players, the order of serving, the system of scoring points and violations);
3. study the technique of performing the basic elements of volleyball (serving, receiving, passing, attacking, blocking);
4. form the ability to perform game combinations (passing in pairs, threes, with movement);
5. master the technique of developing the basic physical qualities (strength, general and special endurance, coordination abilities) with the help of specially designed complexes of exercises.

Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.

Independent work of a student: is aimed at consolidating practical skills, developing team interaction, and deepening theoretical knowledge. Independent work includes: preparation and demonstration of a creative task in the form of exercises for warm-up; regular independent practice of volleyball elements (sending, receiving, passing, attacking, blocking) using video analysis for self-control; maintaining and analyzing a personal "Self-control diary": systematic recording of data on the performed load (exercises, volume, intensity), subjective feelings (fatigue, readiness, sleep), functional indicators (resting heart rate, recovery), and the results of periodic tests.Based on the data from the diary, the student formulates brief conclusions about the dynamics of their form and prepares proposals for adjusting their individual plan for the next

cycle. Working with literature is considered a form of independent work aimed at deepening understanding and summarizing the basics of technique, game rules, methods of developing physical qualities, and principles of sports nutrition. Video analysis involves watching and analyzing match recordings (either professional or personal) based on specific criteria, such as player performance in their position, analyzing mistakes, and studying effective tactical formations.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: demonstration of volleyball elements and their application in a training game. Demonstration of tactical combinations to practice team interaction..

Recommended reading:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
2. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5897022
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443.
4. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592
5. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	

Purpose of the practical class:
1. form professionally important physical and psychophysiological qualities, as well as motor skills, by means of volleyball, which contribute to increasing the efficiency and reliability of future professional activity of a doctor, prevention of occupational diseases and stress;
2. develop operational thinking, quick reaction, distribution and switching of attention in conditions of time deficit and high dynamism of the game situation, modeling multitasking and an intensive rhythm of work in the clinic;
3. improve speed, jumping and static endurance to maintain high physical and mental performance under long-term loads and in conditions of increased responsibility;
4. develop fine kinesthetic sensitivity, eye-hand coordination and precision of differentiated muscular efforts, necessary for carrying out diagnostic and therapeutic manipulations.

Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the

official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: the execution of exercises for the development of operational thinking and reaction speed: exercises for reception/transmission, where the direction of the next pass is determined by the teacher's visual signal (the color of the card = a specific area of the court or the type of transmission), which simulates the need for quick interpretation of diagnostic data. Games in unequal compositions (3x4, 4x5) or with frequent changes of zones on the whistle, which simulate the need for quick switching between tasks and adaptation to changing conditions (the arrival of a new patient). Exercises for the development of professional endurance and stress resistance:
Serial execution of game elements (for example, 10 series: receiving the ball -> passing -> simulating an attack) with minimal rest, as a model of cyclical intensive work during a round-the-clock visit or an appointment at a clinic.
Long-term training games (up to 3-4 sets) with keeping score and analyzing mistakes, training the ability to maintain concentration, emotional control, and decision-making quality in the face of increasing fatigue.Упражнения на развитие профессионально-значимой моторики и координации:
Working with balls of different weights and sizes (tennis, volleyball, and stuffed) to develop fine muscle control and differentiation of effort.
Special passes: wrist passes over oneself against a wall at a minimum height, passes with the tips of the fingers, and precise short passes to a target to develop fine motor skills and tactile sensitivity of the hands and fingers.
Accurate serves to limited areas of the court, requiring a high degree of muscle control and spatial perception.
Exercises on stability in low racks (the position of the defender) and when landing after a jump on a balancing cushion to improve proprioception and stability.
Work with literature is considered as a type of independent work aimed at studying the impact of game sports on the development of cognitive functions (working memory, information processing speed, anticipation), as well as on the neurophysiological mechanisms of stress resistance in medical professionals.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: observation and expert assessment of the manifestation of professionally important qualities in the conditions of a training game: communication in a team to solve a tactical problem, the ability to make quick decisions when choosing a method of reception or attack, emotional stability after a mistake. Control testing of the accuracy and stability of performance of elements that require fine motor skills (the number of accurate wrist passes to the target in 30 seconds, the accuracy of the serve in a given square). Checking the "Self-monitoring log" with the analysis of subjective feelings about the connection of game loads with the level of performance and stress on training days.

Recommended reading:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587847
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113
3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
4. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592
5. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	

Purpose of the practical class:
1. conduct an objective comprehensive assessment of the level of special physical, technical, and tactical preparedness of volleyball players at a specific stage of the training process in order to determine the effectiveness of mastering the program, individualize further training, and meet the established program requirements;
2. determine current individual and group level of development of the physical qualities key for volleyball (speed-strength, coordination, endurance) and the degree of mastering the technical and tactical arsenal;
3. establish the compliance of the achieved indicators with the planned results (stage standards) of the curriculum for the given semester;
4. obtain objective data to analyze the effectiveness of the methods used, identify weaknesses in each student's training, and make necessary adjustments to individual and group training plans.

Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is aimed at consolidating practical skills, developing team interaction and deepening theoretical knowledge. Regular independent practice of the technique of volleyball elements (submission, reception, transfer, attack, block) using video analysis for self-control. Maintenance and analysis of a personal "Self-monitoring log": systematic entry of data on the performed load (exercises, volume, intensity), subjective feelings (fatigue, readiness, sleep), functional indicators (resting heart rate, recovery) and the results of periodic tests. Based on the data from the diary, the student formulates brief conclusions about the dynamics of their form and prepares proposals for adjusting their individual plan for the next cycle. Working with literature is considered a form of independent work aimed at deepening understanding and summarizing the basics of technique, game rules, methods of developing physical qualities, and principles of sports nutrition. Video analysis involves watching and analyzing match recordings (either professional or personal) based on specific criteria, such as player performance in their position, analyzing mistakes, and studying effective tactical formations.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: monitoring of general and special physical fitness (GTF and STF): tests for speed and strength qualities: standing up jump (reaching the mark), standing long jump, shuttle run (for example, 10x10 m, 7x50 m). Tests for speed endurance: 400 m, 800 m or multi-leaps. Special tests: receiving and passing the ball with two hands from above, while standing in a circle with a radius of 1.5 m (number of times),

receiving and passing the ball with two hands from below, while standing in a circle with a radius of 1.5 m (number of times), upper straight serve of the ball alternately to zones 1, 6, and 5 (number of correctly executed serves out of 9 attempts: 3 attempts per zone)

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586530
4. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
5. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592

Semester No. 2

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. form a basic level of general physical fitness necessary for mastering the technical elements of volleyball. To develop the basic motor qualities, to form the skill of correct performance of general and special running exercises, to lay the foundations of the technique of track and field disciplines;
2. learn the technique of safe performance of general physical training exercises and the basics of self-control;
3. strengthen the ligament-muscular apparatus, paying special attention to the muscles of the core, ankle, and hands;
4. develop general endurance through cyclic loads (running, skipping rope);
5. Master basic special running exercises (high hip lift, calf roll, deer run, etc.).

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: the preparation and conduct of warm-up for the group with an emphasis on dynamic stretching and joint mobilization.

Performance of tests for the current control of physical fitness: 1000 m run (general endurance), shuttle run 4x9 m (agility, speed), long jump from a standing position (speed-strength qualities), plank for time (strength endurance of the core muscles).
Keeping a "Self-monitoring log": daily measurement of heart rate in the morning at rest, recording subjective feelings (sleep, appetite, fatigue), recording the parameters of the exercise performed in the lesson (distance, time, number of repetitions).
Working with literature: studying materials on the basics of physiology of muscular activity, the principles of building warm-up and cool-down, and the prevention of sports injuries..

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: Assessment of the quality and awareness of performing general physical training and special physical training exercises. Checking and analyzing the "Self-monitoring log". Monitoring the dynamics of results in test exercises at the beginning and end of the semester. Oral examination on the theoretical foundations of general physical training.

Recommended reading:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
4. Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для вузов / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко ; под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19947-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/589765
5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566357

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. acquire initial theoretical knowledge about volleyball and to form stable motor skills for performing basic technical elements (transfers, receiving a serve, and serving) in standard conditions;
2. study the history of volleyball and the basic rules of the game (team composition, rotation, scoring system, and the concept of a "clean" hit);
3. learn the basic stances and movement techniques (side steps and leaps);

4. form the skill of stable performance of the upper and lower transfer with two hands on the spot and after a slight movement;
5. learn the technique of the lower straight serve and the reception of the ball from the serve in the conditions of a training game.

Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom includes: independent practice of the technique of transfers at the wall (control over the height and accuracy of repeated blows). Maintenance and analysis of a personal "Self-monitoring log": systematic entry of data on the performed load (exercises, volume, intensity), subjective feelings (fatigue, readiness, sleep), functional indicators (resting heart rate, recovery) and the results of periodic tests. Based on the diary data, the student formulates brief conclusions about the dynamics of his form, prepares proposals for the correction of the individual plan for the next cycle. Preparing a short report (in pairs/trios) on one of the historical or rule-forming aspects of volleyball. Recording a video (on a phone) of your own serve or pass, followed by self-analysis and comparison with the reference technique for key phases. Working with literature is considered a form of independent work aimed at deepening understanding and summarizing the basics of technique, game rules, methods of developing physical qualities, and principles of sports nutrition.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: checking and evaluating the "Self-monitoring log", Control testing of techniques: the number of accurate upper passes over oneself (above 2 m) in 30 seconds; the accuracy of the lower straight serve within the boundaries of the court (out of 10 attempts); the accuracy of the pass from zone 6 to zone 3 (out of 5 attempts). Observation and evaluation of the quality of performing elements in a training two-way game.

Recommended reading:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
2. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5897022
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443.
4. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592
5. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)	
Duration of the practical class (in academic hours):	4
Purpose of the practical class: 1. develop precise, coordinated movements through volleyball and to develop the operational thinking necessary for mastering the basics of clinical examination (palpation, percussion, and simple manipulations); 2. develop tactile sensitivity and fine motor skills of the fingers through the development of precise wrist passes and short passes; 3. train peripheral vision and the ability to quickly switch attention between objects (the ball, a partner, and an opponent); 4. develop the skill of working in a clearly limited space and time (the player's area of action).	
Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.	
Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: performing micro-exercises against the wall: accurate wrist transfers of a tennis ball at a distance of 0.5-1 meter at different heights, simulating the differentiation of effort. 2x2 games on a reduced court (3x3 m per player) with an emphasis on the speed of decision-making (where to pass). Perception exercises: passing the ball to a partner who shows a number (1-5) with their fingers, and the student must name the number after receiving the ball. Literature review is considered as a type of independent work aimed at studying the impact of team sports on the development of cognitive functions (working memory, information processing speed, and anticipation), as well as on the neurophysiological mechanisms of stress resistance in healthcare professionals.	
Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: 10 wrist passes of a volleyball ball from zone 3 to a circle with a diameter of 1 m in zone 4 from a distance of 4 meters. Observation of the effectiveness of communication (verbal and non-verbal) in 2x2 games. Checking the "Self-monitoring log" and analyzing subjective feelings about the connection between game loads and the level of performance and stress on training days.	
Recommended reading: 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587847 2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113 3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 4. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. —	

60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592
5. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conduct an objective comprehensive assessment of the level of special physical, technical, and tactical preparedness of volleyball players at a specific stage of the training process in order to determine the effectiveness of mastering the program, individualize further training, and meet the established program requirements;
2. determine current individual and group level of development of the physical qualities key for volleyball (speed-strength, coordination, endurance) and the degree of mastering the technical and tactical arsenal;
3. establish the compliance of the achieved indicators with the planned results (stage standards) of the curriculum for the given semester;
4. obtain objective data to analyze the effectiveness of the methods used, identify weaknesses in each student's training, and make necessary adjustments to individual and group training plans.

Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is aimed at consolidating practical skills, developing team interaction and deepening theoretical knowledge. Regular independent practice of the technique of volleyball elements (submission, reception, transfer, attack, block) using video analysis for self-control. Maintenance and analysis of a personal "Self-monitoring log": systematic entry of data on the performed load (exercises, volume, intensity), subjective feelings (fatigue, readiness, sleep), functional indicators (resting heart rate, recovery) and the results of periodic tests. Based on the data from the diary, the student formulates brief conclusions about the dynamics of their form and prepares proposals for adjusting their individual plan for the next cycle. Working with literature is considered a form of independent work aimed at deepening understanding and summarizing the basics of technique, game rules, methods of developing physical qualities, and principles of sports nutrition. Video analysis involves watching and analyzing match recordings (either professional or personal) based on specific criteria, such as player performance in their position, analyzing mistakes, and studying effective tactical formations.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: monitoring of general and special physical fitness (GTF and SFG): test for assessing general endurance - 1000 m run (min, sec); test for assessing speed and strength - standing long jump (cm); test for assessing coordination and speed - 4x9 m shuttle run (sec)
Special technical training (volleyball): Upper pass over oneself: Number of passes above the head without losing control of the ball (counted from 15 times).; Upper pass in pairs: Number of passes without losing the ball at a distance of 3-4 meters (counted from 10 consecutive passes); Lower straight serve: Number of hits within the court from 10 attempts (counted from 6 hits).

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586530
4. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
5. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592

Semester No. 3

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. increase the level of general physical fitness with an emphasis on developing speed-strength qualities and explosive force, which are necessary for performing an offensive strike and block;
2. improve the technique of special running and jumping exercises;
3. develop explosive strength in the legs and shoulder girdle through plyometric and dynamic strength exercises;
4. increase the level of speed endurance through interval running and high-intensity circuit training;
5. master the set of jumping exercises (multi-skips, jumps on a bench, and deep jumps).

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: preparation and demonstration of a creative task in the form of an author's complex of general developmental exercises for warming up or OFP, designed taking into account the principle of versatility. Performing tests for the current control and assessment of physical fitness (Jumping up from a place (according to Abalakov), throwing a stuffed ball (1-3 kg) from behind the head while sitting, running 400 m, keeping the angle hanging on the Swedish wall). Assessment of functional state (measurement of heart rate at rest and after exercise, Ruffier test). Working with literature involves studying the basics of methods for developing speed-strength qualities and strength endurance.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: checking and evaluating the "Self-monitoring log", evaluating the technique of performing strength and plyometric exercises. Monitoring the dynamics of results in strength and speed-strength tests. Checking the ability to properly select and dose the load in the strength warm-up. Oral examination on the basics of safety when working with weights.

Recommended reading:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
4. Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для вузов / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко ; под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19947-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/589765
5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566357

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. form stable motor skills for performing attacking and defensive technical elements (striking, blocking, top serve) and to begin to master their tactical application in standard game situations;
2. study the basics of tactics of individual actions in the attack (choice of the method of striking) and in blocking (choice of place and direction);
3. learn the technique of the attacking strike from own toss and from the partner's pass (on the go);
4. learn the basics of the technique of single blocking (exit, setting of the palms, work of the legs);
5. improve the technique of upper and lower passes in motion to prepare for an attacking shot;
6. learn the upper straight serve.

Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.

Independent work of a student: independent practice of the attacking stroke against the wall to control the height and accuracy of the stroke, as well as the improvement of the upper serve for accuracy. Maintaining and analyzing a personal "Self-control diary": recording progress in the accuracy of serves (zones) and attacking strokes (percentage of implementation), analyzing typical errors in technique, recording subjective feelings when performing jumping elements. Preparing a brief report on the evolution of the attacking stroke technique or block tactics in modern volleyball. Video recording (on a phone) of your own attacking strike, followed by self-analysis of the phases (run-up, jump, swing, strike, and landing), and comparison with the reference technique.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: Checking and evaluating the "Self-monitoring log", analyzing the dynamics of technical indicators. Control testing of techniques: accuracy of the attacking shot in the target (zones 1, 6, 5) from zone 4 (from 5 attempts); accuracy of the top straight serve in the specified zone (from 10 attempts); stability of the block in the exercise "blocking the attacking shot from the 2nd tempo". Observation and evaluation of the quality of performing elements in training games 3x3, 4x4.

Recommended reading:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
2. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5897022
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443.
4. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592
5. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:

1. develop resistance to sensory overload and the ability to quickly mobilize psychophysiological resources necessary for working in conditions of duty, multitasking and emergency situations;
2. improve speed endurance and the ability to perform a series of precise actions (reception-transfer, movement-throw) against the background of increasing fatigue;
3. train in anticipating the opponent's actions and predicting the development of the game situation;
4. develop skills of rapid collective interaction and role allocation in an unusual game situation.

Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: performing a "routine" block: 5 minutes of intense 3x3 play, 3 minutes of static exercises for concentration (posture retention), and repeating the cycle. The "Blind Zone" exercise involves one player in the defense acting based solely on the voice commands of their partner in the block. 4x4 games involve sudden changes in the scenario at the coach's signal (such as a change in the score or the removal of a player).

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: checking the "Self-control diary". Observation of the quality of performing elements at the end of an intensive training game (4th set). "Situational Decision" test: analyzing a video recording of a game episode and offering an optimal tactical solution within a limited time.

Recommended reading:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587847
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113
3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
4. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592
5. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conduct an objective comprehensive assessment of the level of special physical, technical, and tactical preparedness of volleyball players at a specific stage of the training process in order to determine the effectiveness of mastering the program, individualize further training, and meet the established program requirements;
2. determine current individual and group level of development of the physical qualities key for volleyball (speed-strength, coordination, endurance) and the degree of mastering the technical and tactical arsenal;

3. establish the compliance of the achieved indicators with the planned results (stage standards) of the curriculum for the given semester;
4. obtain objective data to analyze the effectiveness of the methods used, identify weaknesses in each student's training, and make necessary adjustments to individual and group training plans.

Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is aimed at consolidating practical skills, developing team interaction, and deepening theoretical knowledge. Regular independent practice of volleyball elements (sending, receiving, passing, attacking, blocking) using video analysis for self-control. Maintaining and analyzing a personal "Self-monitoring log": systematic recording of data on the performed load (exercises, volume, intensity), subjective feelings (fatigue, readiness, sleep), functional indicators (resting heart rate, recovery), and the results of periodic tests. Based on the data from the diary, the student formulates brief conclusions about the dynamics of their form and prepares proposals for adjusting their individual plan for the next cycle. Working with literature is considered a form of independent work aimed at deepening understanding and summarizing the basics of technique, game rules, methods of developing physical qualities, and principles of sports nutrition. Video analysis involves watching and analyzing match recordings (either professional or personal) based on specific criteria, such as player performance in their position, analyzing mistakes, and studying effective tactical formations.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: monitoring of general and special physical fitness (GTF and STF): Monitoring of speed and strength fitness (SSF): Standing jump (according to Abalakov, cm). Throwing a medicine ball (2 kg) over the head while sitting (m). Jump rope in 30 seconds (number of times).
Special technical training (volleyball): Attacking shot: Accuracy of a shot from zone 4 to zones 1/6 (3 hits out of 5 attempts). Upper straight serve: Accuracy of a serve to zones 5 or 1 (6 hits out of 10 attempts). Blocking: Technique of a single block when attacking from zone 3 (correctness of the exit, time of the jump and placement of the hands is evaluated).

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586530
4. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
5. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. —

60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592

Semester No. 4

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. increase the level of general physical fitness, to create a functional base for mastering complex-coordinated elements of volleyball;
2. emphasize the development of power endurance, explosive force and coordination, necessary for effective game actions;
3. learn the technique of performing exercises with weights (dumbbells, bars, body weight) and resistance (expander) for the complex development of stabilizer muscles and myofascial chains;
4. strengthen the musculoskeletal system with an emphasis on preventing injuries to the shoulder girdle, knee joints, and lumbar region;
5. develop speed and strength through plyometric exercises (jumping sequences, sprinting);
6. improve agility and coordination through exercises on unstable surfaces (BOSU, platforms) and with balls.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: compilation and implementation of a specialized warm-up aimed at preparing the articular and ligamentous apparatus for strength and jumping load. Performing tests for the current control of physical fitness: 30 m run from the start (speed), jump up from a place with touching the mark (explosive force), throw a stuffed ball (3 kg) from behind the head sitting (strength of the core muscles and shoulder girdle), holding a "corner" on the gymnastic wall or bars (strength endurance of the abdominal muscles). Maintaining a "Self-monitoring log": recording strength indicators (working weights, number of repetitions), analyzing the dynamics of recovery after loads, and planning microcycles taking into account academic workload. Working with literature: studying the fundamentals of biomechanics of movements in volleyball, the principles of building strength and plyometric training, and the physiology of energy supply for muscle activity.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: Assessment of safety techniques when working with weights and performing jumping exercises. Checking and analyzing the "Self-monitoring log" in terms of planning literacy. Monitoring the dynamics of results in test exercises. Oral questioning on the theoretical foundations of strength and speed-strength training

Recommended reading:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование).

— ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
4. Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для вузов / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко ; под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19947-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/589765
5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566357

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. form stable motor skills of performing the basic technical elements in complicated conditions and to master the basic tactical interactions in attack and defense;
2. learn the technique of the attacking blow from own tossing and from the partner's pass (introductory);
3. form the skill of performing the top straight serve with an emphasis on stability and accuracy;
4. learn the basics of individual and group blocking (movement, setting of hands, working in a pair);
5. learn the tactical patterns of the "forward corner" and "backward corner" serves, as well as the simplest offensive combinations of the "first tempo" (fast pass to the 3rd zone).

Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.

Independent work of a student: work in trios: working out the "reception – pass – attacking shot" link with an emphasis on the accuracy of the exit under the ball. Keeping and analyzing the "Self-control diary": recording the success of performing elements in game tasks (the percentage of accurate serves, effective passes to the shot), analyzing typical mistakes and ways to correct them, setting individual technical tasks for each lesson. Preparing and conducting a comprehensive warm-up for the team, which includes imitation exercises and mobile games with a volleyball ball. Video recording (on a phone) of an attacking strike or block, followed by comparison with the reference technique and the creation of a plan for correcting mistakes.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: Checking and evaluating the "Self-monitoring log". Control testing of techniques: accuracy of the top straight serve in the specified zones (1, 5, 6) from 10 attempts; the number of successful attacking shots from zone 4 with a pass from zone 3 at the optimal height (from 8 attempts); the stability of receiving the serve in zone 3 (from 10 opponent serves). Observation and evaluation of tactical literacy and effectiveness in training games 4x4 and 6x6.

Recommended reading:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
2. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5897022
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443.
4. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592
5. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. develop the psychophysiological qualities necessary for working under time constraints and high responsibility: stress resistance, the ability to quickly analyze a situation and make decisions, and effective communication in a team;
2. develop short-term memory and anticipation through exercises involving rapid changes in the game situation and tasks (for example, changing the direction of an attack at a signal);
3. form emotional stability and the ability to concentrate after making mistakes under pressure (playing games with handicaps or in a minority);
4. improve the skills of non-verbal communication and teamwork in pairs/trios as a model of interaction in a medical team (surgical, resuscitation);
5. train the ability to distribute and quickly switch attention between multiple dynamic objects (balls, players), similar to monitoring the indicators of monitors and the condition of multiple patients.

Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: implementation of specialized game tasks: 3x3 game on an extended platform (9x9 m) with the task of at least 3 passes before the attack (development of operational thinking and endurance). Exercise "Blind defense": protection of zone 6 from attacking blows from both sides of the grid (training of peripheral vision and reaction speed). Conducting short game segments (up to 5 points)

with a mandatory analysis of each mistake made and immediate tactical correction. Literature review: studying materials on the psychology of extreme conditions, coping strategies for overcoming stress, and the role of physical culture in preventing professional burnout among medical professionals.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: Observation and expert assessment of the student's behavior in a simulated stressful game situation (for example, when trying to catch up in the score). Assessment of the clarity and timeliness of non-verbal communication (signals when receiving a serve or blocking) in a training game. Checking the entries in the "Self-control diary" that reflect the analysis of one's own emotional reactions to successes/failures in the game and their impact on subsequent actions.

Recommended reading:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587847
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113
3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
4. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592
5. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. assess the level of mastery of the basic technical and tactical structure of volleyball and the dynamics of the development of special physical qualities, to determine the degree of readiness for participation in training competitions;
2. determine the degree of reliability and effectiveness of performing key game elements (sending, receiving, passing, attacking) in conditions that are close to competitive;
3. assess the level of development of special physical qualities that directly affect the game performance (jumping, speed of movement, speed endurance);
4. identify the ability to apply mastered tactical schemes in a two-player game.

Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the

official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is aimed at purposeful preparation for passing the standards: independent practice of "problematic" elements, simulation of control tests, and psychological adjustment. Maintaining and presenting a "Self-monitoring log" for review. Working with literature on psychological preparation for competitions and analyzing game activities.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: monitoring of Special Physical Preparedness (SPP): Standing jump with a mark (the difference between the height of the mark and the height of the outstretched arm in cm). 6x6 m shuttle run (sec). "Multi-leaps": 5 long jumps from a standing position (sum of meters, cm).
Special technical training (volleyball): Upper straight serve: the number of hits in a specified area (1 or 5) out of 10 attempts (counted from 6 hits). Offensive strike: the number of effective strikes (not accepted by the defense) from zone 4 with a high pass from zone 3 in 8 attempts (counted from 4). Reception of a serve: the number of accurate receptions in zone 3 from 10 power serves (counted from 6). Complex exercise: "receiving a serve in zone 6 – passing to zone 3 – offensive strike in zone 4" for a grade for technique and effectiveness.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586530
4. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
5. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592

Semester No. 5

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. achieve an optimal level of general physical fitness that ensures effective performance of integrated game activities; emphasis on the comprehensive development of the body's functional capabilities, strength endurance, and maximum strength indicators;

2. learn the methodology of compiling and conducting complexes of circular and interval training for the development of comprehensive endurance;
3. increase the level of maximum strength in the main muscle groups using basic multi-joint exercises;
4. improve inter-muscular coordination and balance through exercises on coordination ladders, with unstable equipment and in complicated conditions;
5. form the skill of independent planning of recovery procedures (warm-down, stretching, self-massage)

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: development and testing of an individual 15-minute circuit training program aimed at developing strength endurance, followed by its presentation to the group. Performing tests for current monitoring of physical fitness: determining 1RM (one repetition maximum) in squats with a barbell on the back (or in leg press) – strength; hanging on a bar for a certain time (grip strength endurance); 2400m run test (general endurance). Maintaining a "Training Process Diary": detailed planning of micro- and mesocycles with alternating loads of different types, recording subjective and objective indicators of adaptation, and analyzing the effectiveness of different training methods. Working with literature: studying the basics of sports training periodization, modern methods of training load control, and the principles of sports nutrition.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: Assessment of the correctness of compiling and conducting a circuit training program. Checking and analyzing the "Self-monitoring log". Monitoring the dynamics of strength and endurance indicators. Oral questioning on the theory and methodology of sports training.

Recommended reading:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
4. Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для вузов / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко ; под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19947-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/589765
5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566357

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities	
Duration of the practical class (in academic hours):	20
Purpose of the practical class: 1. bring to the level of a stable skill the performance of the whole complex of the basic technical elements of volleyball in conditions of active counteraction and to master the basics of team tactics of the game in attack and defense; 2. improve the technique of the attacking blow from different in height and trajectory of the transfers, including with transfer along the line and diagonal; 3. learn the technique of setting a single and double block with the correct choice of place and moment of pushing; 4. master the tactics of playing in the defense "back corner" with active actions of the libero and the under-hitters; 5. learn and use the "takeoff" and "cross" combinations, as well as the "5-1" offense system with one setter, in training games.	
Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.	
Independent work of a student: playing the role of a captain or game leader in their training team: organizing the formation, taking time-outs, and motivating their teammates. Keeping a "Game Analysis Diary": analyzing the training and control games played according to the following scheme: statistics of personal actions (attacks, blocks, serves, and receives), analyzing tactical decisions, identifying the strengths and weaknesses of their own and their team's play, and setting goals for the next game. Recording and subsequently analyzing the training games in a group, focusing on tactical interactions. Preparation and presentation of a tactical plan for a test game against a specific rival team.	
Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: checking and evaluating the "Self-monitoring log". Control testing in conditions that simulate game conditions: "chain of defensive actions" (receiving a blow – rolling/tumbling – getting up – simulating insurance) in terms of time and quality. Evaluating the stability and effectiveness of performing elements in control games involving multiple teams. Protecting the tactical plan for the game.	
Recommended reading: 1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 2. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5897022 3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443. 4. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань,	

2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592

5. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. form the ability to long-term concentration of attention, quick adoption of clinically substantiated decisions in conditions of high sensory load and uncertainty, similar to work in the emergency room or during duty;
2. develop the stability of attention and noise resistance through the performance of precise technical actions (submission, transmission) in the presence of external distracting factors (noise, movement, verbal impact);
3. train the skill of quick assessment of the situation and the choice of the optimal solution from several possible in conditions of a strict time limit (exercises with a time limit on processing the ball or the choice of the attack zone);
4. form the ability to predict the development of events (anticipation) based on the analysis of non-verbal signals of the opponent (body position, run-up), as a model of forecasting the patient's condition;
5. develop leadership skills and responsibility for team results under competitive stress.

Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: complicated game tasks: 4x4 game with the mandatory use of three different tactical combinations in the attack (training of operational planning). Blind zone exercise: performing passes and shots with limited visibility (for example, you cannot look at the receiving partner until the moment of the pass – training of peripheral vision and feeling of the partner). Conducting a tie-break (a game up to 15 points) in conditions of creating deliberate “provocative” situations (controversial referee decisions, noise of the stands) with subsequent analysis of the emotional reaction and its impact on the result. Literature review: studying cognitive decision-making models in medicine, factors that influence medical errors, and ways to minimize them through attention and anticipation training.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: Expert assessment of the ability to maintain technical efficiency and clarity of tactical thinking in specially created stressful conditions (for example, when playing a matchball). Analysis of the behavior and decisions made by the student in the role of team captain or game leader. Verification of written self-reflection, reflecting the awareness of the connection between the psychophysical qualities developed in volleyball and their application in future professional activities.

Recommended reading:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587847
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113
3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
4. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592
5. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conduct a final comprehensive assessment of the mastery of volleyball as a type of sports activity;
2. determine the level of special game preparedness and the formation of skills for further classes in sports sections or independent physical culture and health activities;
3. evaluate the technical and tactical maturity of the player in conditions as close as possible to competitive;
4. determine the level of development of special physical qualities achieved by the end of the annual training cycle;
5. summarize and grade the results of the volleyball training process.

Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is aimed at demonstrating a complete game activity: participation in a round-robin tournament, refereeing games, keeping records, and analyzing one's own game. Presenting the final version of the "Self-control diary" for the semester, with conclusions and prospects. Working with the rules of volleyball competitions as a line judge or a second judge.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: final control testing of SFD: High jump from a running start (touching the mark, cm). Shuttle run 9x3x6 m ("diagonal" of the site) for time. Throw of a stuffed ball (3 kg) from behind the head with two hands from a standing position (m). Final control game (evaluation): Evaluation of individual technical and tactical effectiveness in a 6x6 game based on a pass/fail system based on expert observation (considered: reliability and variety of functions performed, tactical literacy, contribution to team actions, and psychological stability). For students who perform the role of a setter, there is an additional

evaluation for organizing an attack. Passing a theoretical test on the rules of the game, the basics of tactics, and the methodology of refereeing.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586530
4. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
5. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592

Semester No. 6

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. specialization of general physical training, taking into account the playing role (setter, blocker, spiker, libero);
2. development of physical qualities that are most in demand in a specific playing role, and prevention of typical injuries for it;
3. individualize strength training: for attackers and blockers – emphasis on explosive strength and jumping; for spikers and liberos – on speed endurance, starting speed and coordination;
4.learn specialized warm-up and cool-down techniques depending on the player's role and individual characteristics of the musculoskeletal system;
5. improve the functional mobility of joints (shoulders, ankles, and hips) and muscle elasticity to increase the range of motion and prevent injuries;
6. introduce elements of crossfit and high-intensity interval training (HIIT) to enhance overall performance.

Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: development and testing of an individual 20-minute specialized general physical training

program for their game role, with a rationale for the choice of exercises. Performing specialized tests: for attacking players – a test for repeated jumping (a series of 10 jumps with a touch mark with an interval of 15 seconds); for binders – a test for the accuracy of throwing a stuffed ball (1 kg) at a target from different points of the court; for libero – a "shuttle run with a fall" test (6x6 m s performing a rollover after each segment). Maintaining a "Self-control diary": detailed training planning, taking into account the role, current condition, goals (preparation for competitions, rehabilitation after microtrauma, maintaining shape). Literature review: studying current trends in the physical training of volleyball players, the basics of sports medicine and traumatology, and functional testing methods.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: presentation of an individual complex of specialized general physical training. Checking and analyzing the "Self-monitoring log". Monitoring the dynamics in specialized tests. Oral questioning on the specifics of physical training for players of different roles.

Recommended reading:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
4. Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для вузов / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко ; под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19947-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/589765
5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566357

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. achieve automatism in performing the full range of technical actions and tactical thinking under conditions of high intensity and competitive pressure;
2. prepare for participation in interuniversity competitions;
3. master the execution of complex elements: a back-line attack, a power serve in a jump (for all students, with more in-depth training for specific roles), and fall block insurance;

4. improve the tactics of team play: the system of receiving a serve with the participation of a libero, the tactics of serving (determining a weak receiver, serving at the outgoing binder), the organization of a counterattack;
5. teach actions in non-standard game situations: the re-play, the game in unequal compositions, the playing "difficult" balls;
6. master the technique of analyzing the game of the opposing team and building a tactical plan, taking into account its strengths and weaknesses.

Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: playing the role of a coach or analyst on their team: watching and analyzing the opponent's game, preparing an analytical report on key players and strategies. Maintaining a "Team Diary" (within their training group): collectively recording game statistics, writing tactical instructions for each game, and documenting game analysis. Organizing and conducting a full cycle of competitions within the training group (scheduling, refereeing, and awarding). Recording and analyzing their own performance of a complex element in detail, using relevant literature.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: Expert assessment of the team's performance in control games against strong opponents or teams from other universities. Protection of an analytical report on the opponent team's performance. Assessment of the quality of refereeing during internal competitions. Control testing of "playing a difficult ball" (after an unsuccessful reception or drop) in a 3x3 setting.

Recommended reading:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
2. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5897022
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443.
4. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592
5. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. form the means of volleyball standard models of behavior and psychophysiological readiness for work in extreme conditions, requiring lightning-fast reaction, impeccable coordination and making vital decisions under pressure of circumstances (operating room, resuscitation, ambulance);
2. maximize the speed of sensorimotor reaction and the accuracy of movements in conditions of a strict limit of time and space (exercises in ultra-small zones with reduced time for processing the ball);
3. train the ability to work effectively in a state of extreme physical and emotional fatigue;
4. develop the ability to take responsibility for a key, decisive action at a critical moment in the game (such as serving or attacking for a match ball, or receiving a crucial ball);
5. form the skill of quickly regaining mental balance and concentration after an extreme game situation (such as a long play).

Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: participation in extremely intense game sessions: with a continuous change of opponents for 15-20 minutes; a 2x2 game up to 15 points with a mandatory 2-point margin of victory. Performing exercises with biofeedback: monitoring and regulating heart rate during pauses between game segments. Working with literature: studying the basics of psychohygienics and mental training for healthcare professionals, as well as methods of autogenic training and visualization for stress management and recovery..

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of the effectiveness and stability of actions in a specially organized "extreme" game (for example, a series of consecutive tie-breaks). Analysis of the student's ability to manage their psychophysiological state during the lesson (based on self-reporting and external observations). Conducting a test on the speed of simple and complex reactions before and after an intense game session.

Recommended reading:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587847
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113
3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
4. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592

5. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/5873443

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conduct a comprehensive differentiated assessment of the special physical, technical and tactical preparedness taking into account their game role (specialization);
2. determine the readiness to participate in high-level competitions and the effectiveness of individualization of the training process;
3. identify the level of development of key physical qualities and technical skills for a specific game role;
4. establish the degree of mastering the program material of the 5th semester, including complex technical elements and tactical combinations;
5. obtain objective data for the final individualization of training in the run-up to the competitive period and to make recommendations for further sports improvement;
6. assess the ability to apply game thinking and stress resistance in conditions that simulate professional responsibility.

Practical classes requirements: a gymnasium with a shock-absorbing coating and good lighting, equipped with a volleyball court marking with dimensions of 18×9 meters (according to the official rules of the VFV), volleyball posts, a net, and antennas. Volleyball balls VOLAR VL-100. Temperature conditions +18...+22°C, good ventilation.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves a targeted warm-up focused on the student's role and upcoming tests. Psychological self-adjustment to meet the standards under competitive stress. Maintaining a testing protocol for a team member. Analyzing and briefly recording the results of their performances with preliminary conclusions.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: All students perform a basic set, followed by a specialized test based on their role. Basic set (mandatory for all): "Volleyball Shuttle": Moving from the front line to the net and back in the following sequence: side steps to the right, side steps to the left, forward with the back, and acceleration with the front. Distance: 9 meters (to the net) x 2. Standard: ≤ 12.0 seconds (men), ≤ 13.5 seconds (women). Evaluates the speed of movement and the coordination of changing direction. Jumping endurance (serial jumping): Perform 5 jumps up from a standing position, touching a mark every 15 seconds. The average height (cm) or average touch result is recorded. Standard: The average value must be at least 75% of the student's best single jump. Evaluates the ability to perform repeated explosive efforts. Specialized tests (depending on the position): For attackers (sideswipers, diagonals): Standing long jump followed by a fall and roll. The length of the jump is measured (cm). Standard: ≥ 240 cm (men), ≥ 200 cm (women). Evaluates explosive power and landing safety. For blockers (centers): A series of blocking movements. The student performs 3 block attempts alternately in zones 3, 4, 2 after moving from the center. The technique of movement, the speed of the hands, and the effectiveness of closing the plane are evaluated (on a 5-point scale by an expert). Credit: average score ≥ 4.0. For binders: A test for accuracy and speed of the first gears. From zone 2/3, in 30 seconds, you must make as many accurate passes as possible to zones 4 and 3 from different points after receiving the ball from the teacher. Standard: ≥ 8 accurate passes. For liberos (defenders): "Square Defense." In a 3x3-meter square, the student defends against 10

consecutive attacking shots/passes from different directions. The number of well-received balls (game continuations) is recorded. Standard: ≥ 7 successful receives. Game preparedness (Assessment in a two-way game). A 6x6 control game is held for 2 sets to 25 points. Each student is assessed based on their individual game indicator (IGI) based on statistics collected by the teacher or designated student statisticians: Attack efficiency: (kills – errors) / total number of attacks. Reception efficiency: (quality receives – errors) / total number of opponent serves to the student. Serve efficiency: aces – errors. Participation in blocks (points + touches).

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586530
4. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149
5. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-54167-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505592

TRACK AND FIELD	
Semester No. 1	
Section 1. General Physical Preparedness (GPP)	
Duration of the practical class (in academic hours):	8
Purpose of the practical class: 1. form a harmonious level of basic motor qualities (speed, endurance, coordination, and strength) in order to improve their overall physical condition, strengthen their health, and create a foundation for athletics; 2. learn the basics of safe technique for performing cyclic exercises; 3. learn the basics of health-improving and sports running techniques (foot placement, arm work, and body position); 4. strengthen the muscular corset and ligament-joint apparatus to prevent injuries; 5. develop overall endurance through steady running and mixed movement; 6. develop motivation to engage in systematic activities for health and physical improvement.	
Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.	
Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: preparation and demonstration of a set of 5-7 general development exercises for a runner's warm-up. Keeping a "Self-monitoring log": measuring heart rate at rest, after a standard exercise (running for 3 minutes), and after 2 minutes of recovery. Performing simple tests (long jump, 3x10 m shuttle run). Working with information about the impact of cyclic exercises on the cardiorespiratory system	
Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: checking and evaluating the "Self-control diary". Performing a controlled endurance exercise (continuous running at a steady pace for 8-10 minutes) and evaluating the ability to maintain a set speed.	
Recommended reading: 1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115 2. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 3. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 4. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310	

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. form stable practical skills in athletics through mastering the technique of running short (60-100 m) and medium (400-800 m) distances, as well as applying this knowledge for the purposeful development of speed and speed-strength qualities;
2. learn the technique of a low start and starting acceleration;
3. learn the technique of running and finishing in short and medium distances;
4. master the technique of developing key physical qualities (speed, speed endurance, power endurance) using special running and jumping exercises;
5. learn the basics of planning training loads in athletics.

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student is aimed at consolidating practical skills. Regular independent practice of starting and special running and jumping techniques. Keeping a "Self-control diary" that records training parameters (distance, time, and heart rate), subjective feelings, and a plan for the next training session. Creating and following an individual training plan for a 100-meter or 400-meter test run.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: demonstration of the technique of low start and running along the course. A test run over the selected distance with recording of the result and its analysis.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. formation of professionally significant qualities (general and power endurance, stress resistance) in medical students to increase resistance to long-term static and dynamic loads;
2. use of athletics for the prevention of professional risks;
3. develop general endurance as a base for resistance to long-term work;
4. strengthen the muscles of the legs, back, and core to prevent pain during long-term standing and walking;
5. develop the skills of mental regulation and overcoming fatigue through breathing exercises in the process of walking and running;
6. master the complexes of exercises for quick recovery after duty.

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: independent performance and demonstration of a "restorative" complex based on controlled walking and light running. Conducting self-diagnosis of fatigue levels (orthostatic test). Working with information on the topic of the section.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: analysis of the "Self-monitoring log" data. Evaluation of the effectiveness of the recovery complex based on subjective feelings and heart rate dynamics.

Recommended reading:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517443
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conducting an objective comprehensive assessment of the level of development of the main physical qualities (speed, endurance, and speed-strength qualities);
2. assess the level of physical fitness according to the training and control standards in the 3x10m shuttle run and the 100m run;
3. assess the level of physical fitness according to the training and control standards in the 100m run;

4. evaluate the level of physical fitness according to the training and control standards in the 1000 m (female students) / 3000 m (male students) race or in the 4x9 m shuttle run;
5. evaluate the level of physical fitness according to the training and control standards: standing long jump (cm); pull-ups (male students) / push-ups (female students);
6. obtain objective data for analyzing the success of the program and adjusting individual plans.

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is performed in order to consolidate theoretical knowledge and develop practical readiness for passing the standards. The student conducts a self-assessment and selects 1-2 standards that caused the most difficulties. The student creates a brief personal training plan for the selected standards (including exercises, volume, and deadlines). The student performs a trial standard in the classroom. The student analyzes the results, recording any mistakes and identifying their causes (such as lack of endurance, technical errors, or poor coordination). It outlines specific steps to correct errors (for example, adding cardio exercises or practicing techniques).

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: working in pairs or small groups in order to observe and record the results of the first test tries with subsequent comparison of the results

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434

Semester No. 2

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:

1. improve the level of basic motor qualities (speed-strength, speed endurance, coordination) for in-depth development of physical condition, strengthening of health and preparation for mastering technically difficult athletics exercises;
2. adapt to increased loads through optimization of technique and prevention of strain;
3. improve the technique of special running exercises and introduce elements of plyometrics (jumping exercises) for the development of power;
4. increase the strength endurance of the leg, core, and shoulder muscles using circuit training and weight training exercises (dumbbells, medicine balls);
5. develop complex coordination and agility through balance and coordination exercises in running and jumping;
6. increase the level of special endurance through interval training methods for running.

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: compilation and implementation of a short (5-7 minutes) circle of power endurance from 4-5 exercises for the athlete. Conducting self-testing: "4x9 m shuttle run" to assess coordination and speed, the test "long jump from a standing position" for the result. Analysis of the principles of building interval training in athletics.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of the quality of exercise performance under conditions of fatigue. Analysis of progress in tests of speed and strength orientation (comparison of results in jumps, shuttle run time). Control interval work (for example, 6x200 m) with an assessment of the preservation of running technique.

Recommended reading:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
2. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. improve technical skills in short and medium-distance running and mastering the basics of long jump technique;
2. develop the ability to analyze and correct one's own technique;
3. master the technique of running on a curve and the tactics of running on medium distances (distribution of forces);
4. learn the basics of long jump technique: running, pushing off, flight phase (with legs bent), and landing;

5. form the ability to perform jumping exercises aimed at developing push-off force and coordination (many jumps, jumping over barriers);
6. develop speed-strength qualities specific to running and jumping.

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student is aimed at developing and practicing an individual training plan that includes work on the technique of running on a curve and elements of jumping. Keeping a "Self-monitoring log" with video recording and analysis of one's own technique. Creating and performing a set of jumping exercises to develop jumping power.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: demonstration and oral analysis of the running technique on the turn and the main phases of the long jump. Control performance: running 200 m (taking into account the turn) or 400 m; trial attempts in the long jump from a short run with an assessment of technique and result.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. form professional and applied physical readiness of a future doctor through the development of specific qualities (explosive force, quick reaction, static and dynamic endurance) by means of athletics;
2. develop explosive force and quick reaction, which are necessary for emergency actions;
3. train the ability to quickly switch and concentrate in conditions of changing load (modeling the change of tasks in practice);
4. teach methods of urgent recovery of breathing and heart rate after an intense load (similar to a stressful situation);

5. strengthen the stabilizing muscles of the foot and ankle to prevent injuries during long walks and running.

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: compilation and demonstration of a set of 5-7 speed, strength, and coordination exercises that can be performed in a limited space (e.g., in a medical office) for emergency mobilization. Conducting a reaction speed test (catching a falling ruler). Writing brief essays on the role of physical fitness in preventing professional errors.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of the technique and effectiveness of the presented set of exercises. Monitoring the ability to quickly restore breathing and heart rate after intense exercise. Questionnaire on subjective feeling of improvement in reaction speed.

Recommended reading:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517443
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conduct an objective comprehensive assessment of the level of special physical and technical preparedness of athletes in athletics at the stage of improvement;
2. determining the effectiveness of mastering the program;
3. assess the level of physical preparedness according to the training and control standards in the 100 m and 800 m (female students) / 1000 m (male students) race;
4. assess the level of physical fitness according to the training and control standards: standing long jump (cm) and running long jump (cm, technique assessment);
5. assess the level of strength training: pull-ups (male students) / bench press (female students), 1-minute lying abdominal press;
6. obtain objective data to analyze the effectiveness of the applied methods, identify weaknesses in the training of each student, and make necessary adjustments/

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is performed in order to consolidate theoretical knowledge and develop practical readiness for passing the standards. The student conducts a self-assessment and selects 1-2 standards that caused the most difficulties. The student creates a brief personal training plan for the selected standards (including exercises, volume, and deadlines). The student performs a trial standard in the classroom. The student analyzes the results, records the mistakes made, and identifies their causes. The student outlines specific steps to address the mistakes.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: working in pairs or small groups in order to observe and record the results of the first test tries with subsequent comparison of the results

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434

Semester No. 3

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. create a specialized base of general physical fitness for the effective development of technically complex athletics exercises (high jump, throwing);
2. develop qualities specific to these types: explosive force, flexibility, coordination and joint mobility;
3. develop explosive force of leg muscles, buttocks and abdominal muscles with the help of jumping exercises and exercises with weights (squats with jumping, lunges with a jump);

4. increase the mobility of the hip, shoulder, and thoracic spine to perform amplitude movements in jumping and throwing;
5. increase the strength endurance of the shoulder girdle and core muscles using circuit training;
6. improve overall coordination and balance.

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: compilation and implementation of a specialized warm-up aimed at mobilizing the joints and activating the muscles for jumping and throwing exercises. Conducting a test for explosive force (triple jump from a standing position) and shoulder joint mobility. Analyzing the impact of flexibility development on the technique of track and field exercises.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of the quality of jumping and strength exercises from the perspective of biomechanics and safety. Monitoring the dynamics of results in special tests (triple jump, throwing a medicine ball over the head from a sitting position). Analysis of the ability to maintain technique during series of jumping exercises.

Recommended reading:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115
2. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311
3. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725
4. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. study the technique of high jump: run in an arc, push-off, pass over the bar, landing;
2. master the technique of throwing a ball from a standing position: starting position, final effort (cross-step, work of legs and trunk), release of the projectile;
3. study the basics of running in throwing the ball (from 3-5 steps) and coordination of running with the final effort;
4. develop special physical qualities necessary for jumping and throwing: elastic-dynamic properties of muscles, speed-power abilities, fine muscle sensitivity (sense of the projectile).

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student is aimed at practicing individual phases of jumping and throwing. Keeping a "Self-monitoring log" with sketches or video recordings of their attempts and analyzing errors. Creating and performing a set of imitation exercises to refine the rhythm of running in jumping and coordinating movements in throwing.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: demonstration and verbal explanation of the key phases of high jump and ball throw techniques. Control attempts: high jump for a result with an assessment of technique; throwing a ball from a standing position and from a short run for distance with recording of the main technical parameters.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:

1. form professionally significant motor skills and qualities through means of jumping and throwing;
2. develop precision, coordinated strength efforts and spatial perception, necessary in medical practice;
3. develop precision and proportionality of muscle efforts in conditions requiring high coordination (modeling of precise manipulations);
4. strengthen deep stabilizing muscles of the spine and joints to maintain static and dynamic working positions;
5. improve vestibular stability and spatial orientation;
6. work out the skills of safe fall and landing (based on the technique of landing in jumps) for the prevention of household and occupational injuries.

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: development and demonstration of a set of exercises on the accuracy of throws (throwing a ball at a target of different sizes from different distances) and stability (maintaining balance on one leg with simultaneous precise movements of the hands). Conducting a test on accuracy (5 throws of a ball at a target). Writing a brief reflective report on the connection between the development of coordination and reducing the risk of errors in professional activities.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of the accuracy of throwing at a target. Monitoring the technique of safe landing and falling. Assessment of the ability to maintain balance while performing combined actions

Recommended reading:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517443
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. comprehensive assessment of the level of special physical and technical preparedness of students who have mastered the basics of high jump and ball throw;
2. determination of the effectiveness of the educational process and individual progress;
3. assess the level of physical preparedness according to the standards in the 60 m race (assessment of speed) and the 1000 m race (assessment of general endurance);
4. assess the level of speed and strength training: standing high jump (cm), triple jump from a standing position (cm);
5. assess the level of technical training: standing high jump using the "step-over" technique (cm, with a mandatory assessment of technique); throwing a ball (150 g) from a running start (m);
6. obtaining objective data for analyzing individual dynamics and planning further training.

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is carried out in order to consolidate theoretical knowledge and develop practical readiness for passing the

standards. The student conducts self-assessment, chooses the most difficult type for themselves (jump or throw). They create a short plan for working on the technique, perform trial attempts, analyze mistakes, and outline ways to eliminate them.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: working in pairs or small groups in order to observe and record the results of the first test tries with subsequent comparison of the results

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434

Semester No. 4

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. form a specialized base of general physical fitness for effective development of long-distance running;
2. develop aerobic endurance, economical running, strength endurance of the core and leg muscles, as well as the willpower necessary to overcome long-term loads;
3. develop general and special aerobic endurance using long-term uniform and variable running;
4. strengthen the stabilizing muscles of the foot, lower leg, thigh, and torso to prevent injuries and maintain effective technique despite fatigue;
5. improve the efficiency of breathing and running;
6. develop the ability to distribute energy and control the pace during a race.

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: drawing up an individual pace chart for cross-country running over 3-5 km. Conducting a

functional test (for example, the Cooper test, which involves running for 12 minutes). Analyzing the data from your "Self-monitoring log" (the dynamics of your heart rate at rest and after exercise, as well as your subjective feelings). Studying the fundamentals of energy supply during long-term exercise.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of running technique at the beginning and end of a long-term exercise. Monitoring the ability to maintain a set pace throughout the distance (for example, 20-minute steady running). Analysis of the results of a functional test and their dynamics.

Recommended reading:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115
2. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311
3. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725
4. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. master the technique, tactics and basic training methods in long-distance running (3000 m, 5000 m). Studying the technique of relay running (4x100 m, 4x400 m) as a means of developing speed endurance, coordination and teamwork;
2. study and practice the technique of long-distance running: body position, arm work, foot placement, economy of movement;
3. master tactical techniques in long-distance running (leading, following the leader, and finishing sprint);
4. learn the technique of passing the baton in the zone (visual passing for 4x400 m and non-visual passing for 4x100 m);
5. develop teamwork skills and the ability to calculate speed when receiving/passing the baton.

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student is aimed at developing an individual tactical plan for a 3000 m control run. Collaborative work in mini-groups (teams) to practice relay passing at different

speeds. Keeping a training diary with an analysis of the volume and intensity of running work performed.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: a long-distance control run (3000 m or 5000 m, chosen by the student) with an assessment of tactics and results. Evaluation of the technique of passing the baton in 4x100 m and 4x200 m training relays. Oral analysis of the tactical plan proposed by the student.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. form professionally significant qualities (stress resistance, resistance to long-term monotonous loads, and the ability to quickly recover) through long-distance running;
2. develop team cohesion and mutual assistance skills through relay training;
3. develop psychological stability and the ability to concentrate on a task in conditions of increasing fatigue (similar to long-term duty shifts);
4. train the ability to quickly recover respiratory and heart rate after intense exercise;
5. cultivate a sense of responsibility for the overall result and the ability to work as a team, clearly fulfilling their part of the task (model of the medical team);
6. work out the skills of emergency mobilization of forces to perform short but intense work (finishing dash, similar to an emergency intervention).

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: participation in a team event ("Team Cross-Country Race" with elements of orienteering and mutual assistance). Conducting a test on the speed of heart rate recovery after a standard exercise

(running 800 m). Preparing a brief presentation on the role of endurance and team spirit in the professional activities of a doctor.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of participation and contribution in a team event. Monitoring the dynamics of heart rate recovery. Analysis of the "Self-control diary". Analysis of the content and quality of the presentation. Working with literature.

Recommended reading:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517443
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. comprehensive assessment of the level of aerobic and speed endurance, technical and tactical preparedness in long-distance running, and teamwork skills in relay races;
2. assess the level of special endurance: running 2000 m (female students) or 3000 m (male students);
3. assess the level of speed capabilities: running 100 m;
4. evaluate the technique and effectiveness of teamwork: participation in a 4x100 m or 4x200 m relay race (evaluation of team time and transfer technique);
5. evaluate strength endurance: lifting the trunk from a lying position in 1 minute;
6. obtain objective data for the final assessment of semester training.

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is performed in order to consolidate theoretical knowledge and develop practical readiness for passing the standards. The student conducts a self-assessment of their readiness for long-distance running. As part of the team, they participate in the development of the relay team's tactics (participant placement and stage calculation). After completing the standards, they analyze their own results and their contribution to the team's performance.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: working in pairs or small groups in order to observe and record the results of the first test tries with subsequent comparison of the results

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434

Semester No. 5

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. form of a specialized physical base for mastering a technically complex event – hurdling;
2. develop specific qualities: explosive force, flexibility (especially in the hip joints and the back of the thigh), dynamic balance and inter-muscular coordination;
3. develop explosive force and power of the leg muscles for effective push-off and overcoming barriers using jumping exercises and exercises with weights;
4. increase active flexibility and mobility in the hip joints, which is necessary for performing amplitude swinging movements;
5. increase the strength endurance of the core and leg muscles to maintain the technique throughout the entire distance;
6. improve dynamic balance and coordination in asymmetric movements.

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: compilation and implementation of a specialized set of exercises for the development of the barrier runner's flexibility. Conducting tests for explosive force (long jump from a standing position) and active flexibility (lunge with touching the floor, leg swing forward-upward). Analyzing the impact of flexibility development on the technique of barrier running.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of the quality of performing special exercises (leg swings against a support, lunges with amplitude). Monitoring the dynamics

of results in tests for flexibility and explosive strength. Analysis of the technique of performing imitation exercises of hurdling (overcoming painted barriers, "scissors").

Recommended reading:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115
2. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311
3. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725
4. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. improvement of technical and tactical skills in the chosen type of athletics (at the student's choice: sprint, jumps, middle distances);
2. development of the basics of the technique of short-distance hurdles (60 m, 100 m – female students, 110 m male students);
3. in-depth improvement of technique and tactics, individual work on mistakes, increasing the level of special physical fitness;
4. learn the technique of hurdling: start and start-up acceleration to the first hurdle, the structure of overcoming the hurdle (attack, transition, descent), and the rhythm of running between hurdles;
5. master the imitation and preparatory exercises of a hurdler (walking and running with high hip lifts, leg swings, and "front and back scissors");
6. develop the coordination and rhythm specific to hurdling.

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a set of adjustable-height barriers, video equipment for analyzing technique, equipment for selected events (jumping, throwing, etc.); subject guides for the discipline.

Independent work of a student: is aimed at creating an individual improvement plan for the selected sport for the semester. For hurdles, the student practices individual phases of hurdle jumping against a gymnastics wall and in place. The student also maintains a diary with video recordings and analysis of their technique in both sports.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills:

1. For the selected event: a test start, a test or a standard performance with an assessment of technique and result.

2. For hurdling: demonstration and explanation of the technique of overcoming one hurdle from a standing position and from 3-5 steps of a run. Test performance: running 60 m with hurdles (or 50 m with hurdles) with barriers placed (possibly of reduced height) with an assessment of rhythm and overall coordination.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. form professionally significant qualities through the means of barrier running and the chosen sport: accuracy and speed of complex-coordinated actions in conditions of time and space scarcity, the ability to quickly switch between tasks, and overcoming external obstacles;
2. develop the ability to quickly and accurately assess the situation and make a motor decision (modelling a reaction to an unusual situation at the barrier or in a tactical struggle);
3. train the skills of quick and safe overcoming of obstacles (barriers) in conditions modelling the need for prompt movement in a limited space;
4. cultivate the qualities of willpower, perseverance in achieving the goal, despite the difficulties that arise ("hurdles");
5. strengthen the ligament-joint apparatus for the prevention of injuries in case of sharp changes in the direction of movement and impact loads.

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: development and completion of a short obstacle course, which includes barriers of different heights and other obstacles, with an emphasis on speed and safety. Conducting a test on coordination and quick reaction (shuttle run with overcoming the barrier). Preparing

recommendations on the use of athletics exercises for the development of professionally important qualities of a medic.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of the speed and safety of passing the obstacle course. Monitoring the technique of overcoming barriers under conditions of fatigue. Analysis of the recommendations proposed by the student.

Recommended reading:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517443
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. comprehensive assessment of the level of technical and tactical preparedness in the chosen sport and the degree of mastering the basics of hurdling;
2. determine individual progress and the effectiveness of the training process for the semester;
3. assess the level of preparedness in the chosen sport: performance of a control standard or test with recording of the result and technical assessment;
4. assess the level of barrier running mastery: 60 m hurdles (or 50 m hurdles) with set barriers (lower height for beginners) for the result and with an assessment of the technique;
5. assess the level of special physical fitness: standing long jump (explosive force), forward bend from a standing position (flexibility);
6. obtain objective data for the final certification and planning of further classes.

Practical classes requirements: a stadium with running tracks; a gymnasium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is performed with the aim of consolidating theoretical knowledge and developing practical readiness for passing the standards. The student conducts a self-assessment of their readiness and creates an individual warm-up routine aimed at preparing for specific standards. After completing the routine, the student analyzes their results, paying special attention to the technical aspects of hurdling.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: recording the results in protocols. Expert assessment of the student's technique during the control exercises, particularly during hurdling. Analysis of the student's self-assessment accuracy

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434

Semester No. 6

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. form comprehensive general physical fitness, ensuring effective and safe overcoming of distances on rough terrain;
2. develop special qualities necessary for cross-country: power endurance when running uphill, ankle stability, adaptation to non-standard ground and variable rhythm;
3. develop general and special (cross-country) endurance by methods of long-term running at variable pace, taking into account the relief;
4.strengthen the stabilizing muscles of the foot, ankle, and knee joints to prevent injuries on unstable ground;
5. increase the strength of the leg and core muscles to effectively overcome inclines;
6. improve coordination and agility for running on uneven surfaces with obstacles.

Practical classes requirements: rough terrain (forest park, field with natural relief), equipped cross-country track; gymnasium for strength training with gymnastic mats, elastic bands, kettlebells/dumbbells; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: independent compilation and passing of the cross-country route with changing the pace in different sections (climbing, descending, flat). Conducting a test on the stability of the ankle (standing on one leg on an unstable surface). Analysis of the effect of cross-country training on the body's functional systems

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of uphill and downhill running techniques. Monitoring the ability to choose the optimal pace and stride length

depending on the terrain. Analysis of the results in a 3-5 km control cross-country race (time, uniformity, and subjective assessment of the difficulty of the route).

Recommended reading:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115
2. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311
3. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725
4. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. mastering the techniques, tactics, and methods of training in cross-country running;
2. understanding and applying the skills of athletics (running, jumping, and throwing) in everyday, tourist, professional, and extreme situations;
3. master the technique of running on different types of terrain (grass, soil, sand, and snow), as well as overcoming low natural obstacles (ditches and logs);
4. learn the tactics of completing a cross-country race (distributing forces and choosing a route on an unmarked track);
5. form the ability to apply track and field skills in applied tasks: speed transfer of cargo, overcoming obstacles on the ground, throwing objects for accuracy and distance;
6. analyze the role of track and field as a basis for physical training for various types of professional activity and outdoor recreation.

Practical classes requirements: a forest park area with natural obstacles, a marked and unmarked cross-country track; an improvised obstacle course; equipment for applied throwing (stuffed balls, cargo simulators); and terrain maps for orienteering.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is aimed at developing and completing an individual or group cross-country route with elements of orienteering. Performing an applied set of exercises: shuttle running with carrying a load, overcoming a simulated obstacle, and throwing at a simulated target. Preparing a creative project (presentation, essay) on the topic "The practical significance of athletics in my future profession and life."

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: a test run of a cross-country distance (4-5 km) with natural obstacles, timed and evaluated for technique. Evaluation of the performance

of an applied set of exercises (time, efficiency, and safety). Defense of a creative project demonstrating an understanding of the applied value of athletics.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:

1. form the readiness to act in non-standard, stressful and extreme conditions of professional activity;
2. use cross-training and athletics means for the development of key professional qualities;
3. develop resistance to long-term, uneven loads and the ability to work in conditions of time and information deficit (simulation of an emergency call in a difficult-to-reach area);
4.train the skills of quick decision-making and adaptation of motor actions to changing external conditions;
5. cultivate psychological stability, independence, and responsibility in overcoming difficulties;
6. strengthen health and increase overall performance as the basis for professional longevity.

Practical classes requirements: a sports complex with natural and artificial obstacles that simulate possible professional challenges (stairs, inclines, and areas for quick movement); mannequins or weights to simulate the transfer of a "patient" or equipment; and first aid equipment; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: participation in the "Emergency Call" scenario: rapid movement through rough terrain to a simulated victim, followed by the provision of first aid (on a mannequin). Conducting a stress-related performance test (performing a set of physical exercises, followed by solving a professional case study). Writing a final reflective essay on the role of physical culture and sports in shaping professional competencies.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of the effectiveness and speed of completing the "Emergency Call" scenario. Monitoring the quality and speed of solving a case study while experiencing fatigue. Analysis of the final essay to assess the depth of understanding of the connection between physical and professional training.

Recommended reading:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517443
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046 .

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conducting a final comprehensive assessment of the level of physical condition, technical and tactical preparedness, and the formation of applied skills for the entire course;
2. assess the level of general and special endurance: cross-country running for 3 km (female students) / 5 km (male students);
3. assess the level of speed and strength: long jump (result) or triple jump from a standing position;
4. assess the level of coordination and applied skills: 10x10 m shuttle run with object transfer (imitation) or overcoming the obstacle course (time and technique);
5. assess the strength training: pull-ups (male students) / flexion-extension of the arms in the push-up (female students), plank duration;
6. obtain objective data for the final certification and recommendations for further maintaining physical fitness.

Practical classes requirements: a stadium, adjacent rough terrain, an equipped obstacle course; availability of all necessary equipment; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is performed in order to demonstrate the final results of the training. The student conducts a comprehensive self-assessment of their physical fitness based on all the completed standards. They also create a brief individual recommendation plan for maintaining and further developing their physical qualities through athletics after completing the course.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: final testing on all the planned standards, with the results recorded in the final protocol. Expert evaluation of the exercise techniques, especially in applied tests. Analysis and approval of the students' individual recommendation plans

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434 (дата обращения: 30.07.2023).784

FITNESS	
Semester No. 1	
Section 1. General Physical Preparedness (GPP)	
Duration of the practical class (in academic hours):	8
Purpose of the practical class: 1. formation of a harmonious level of basic motor qualities (endurance, coordination, flexibility) to improve overall physical condition, strengthen health and create a base for aerobics; 2. adaptation to rhythmic loads through safety techniques and correct motor patterns; 3. learn the technique of health-improving running and special running exercises; 4. strengthen the muscular corset (strength endurance); 5. develop active flexibility and joint mobility as the basis of amplitude movements in aerobics; 6. motivate to systematic exercises for health.	
Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.	
Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: preparation and demonstration of a creative task: compilation and execution of a series of 5-7 general development exercises for joint warm-up or a short (3-5 min) cardio warm-up (for example, a combination of steps in place with arm swings). Keeping a "Self-monitoring log": measuring heart rate at rest, immediately after a standard load (20 squats), and after 1-2 minutes of recovery. Performing simple tests (holding a plank for a certain amount of time, flexibility – forward bend). Literature review: search and brief analysis of information about the effects of aerobic exercise on the body and the basics of a healthy lifestyle.	
Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: checking and evaluating the “Self-monitoring log” (records of heart rate, distances, well-being, and progress). Performing a controlled endurance exercise (e.g., continuous running or walking at a set pace for 7-10 minutes) and evaluating the ability to maintain a consistent pace.	
Recommended reading: 1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115 2. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 3. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215	

5. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
6. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. form stable practical skills in classical aerobics through mastering the technique of basic elements, the ability to build and perform combinations, as well as the application of this knowledge for the purposeful development of physical qualities;
2. learn the technique of performing basic steps (without changing and with changing the leading leg) and coordinated arm movements;
3. develop the ability to build and perform the simplest complexes and combinations of basic elements (with and without musical accompaniment), including combinations of marching and syncopated elements (one and two), as well as marching and elevator elements;
4. master the technique of developing key physical qualities (cardiorespiratory endurance, coordination of movements, muscular endurance) using specially developed classical aerobics complexes, understanding their physiological effects and health benefits;
5. learn the basics of stretching as an essential component of a class aimed at developing flexibility, injury prevention, and recovery processes.

Practical classes requirements: an aerobics room with a shock-absorbing coating, mirrors, a sound system, step platforms and gym mats, temperature regime +18...+22°C, good ventilation; subject guides for the discipline.

Independent work of a student is aimed at consolidating practical skills, developing a creative approach and deepening theoretical knowledge. Regular self-practice of basic step techniques (march, knee lift, step touch, V-step, etc.) and hand movements in front of a mirror. Maintaining a "Self-control diary", which includes: worked-out elements, subjective sensations (difficulty, coordination), heart rate before / after working out, and a plan for the next workout. Make an original combination of 16-32 bills, including: basic steps with and without changing the leading leg; a combination of marching and syncopated rhythms (for example, step touch + double step touch); a combination of marching and elevator elements (for example, march + knee lift); simple hand movements that enhance dynamics. Demonstrate an understanding of the principles of ligament construction and the ability to perform them according to a musical rhythm. Working with literature is considered as a mandatory type of independent work aimed at studying recommended sources on the basics of biomechanics of movements in aerobics, the physiological effects of aerobic exercise, and the principles of building classes (warm-up, main part, hitch, stretching).

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: demonstration of a self-made combination in front of a group. An oral explanation of the elements used, the rhythmic pattern and the target orientation of the combination (what it is aimed at: endurance, coordination, etc.).

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. formation of professionally significant qualities (cardio endurance, coordination, and stress resistance) to increase their resistance to stress (duty, fast walking, and emotional tension);
2. adaptation to aerobics as a means of preventing occupational risks (cardiovascular, fatigue), strengthening health, and integrating into medical practice;
3. learn a set of exercises for forming and maintaining proper posture in a static position (sitting, standing) and in motion;
4. develop the skill of diaphragmatic (deep) breathing to relieve nervous tension and increase the efficiency of gas exchange;
5. strengthen the stabilizing muscles of the spine and core to prevent back and neck pain;
6. learn simple self-massage and gymnastics techniques to relieve visual fatigue.

Practical classes requirements: a gymnasium equipped with gymnastics mats, mirrors for posture control, gymnastics sticks for posture correction, massage balls for the feet, and an audio system for relaxation techniques; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: independent performance and demonstration of an "office" set of 5-7 exercises performed while sitting on a chair (foot and head rotations, twists, and pectoral muscle stretching). Self-diagnosis of posture against a wall (Romberg's position) involves recording the points of contact and monitoring the time of stable posture. Working with literature is considered a form of independent work aimed at studying the recommended sources related to the topic of the section.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: analysis of the "Self-monitoring log" data, visual assessment of posture during standard movements (walking, bending). Monitoring the correctness of performing breathing exercises (diaphragmatic breathing).

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conducting an objective comprehensive assessment of the level of cardio endurance, coordination, and rhythm in students according to the classical aerobics program;
2. confirm achievements in general physical training/special physical training, identify progress, and adjust for the prevention of occupational risks in medical professionals;
3. assess the level of physical fitness of students based on the training and control standards in the 3x10m shuttle run and the 100m run;
4. assess the level of physical fitness of students according to the training and control standards: long jump from a standing position (cm); jumping rope for 1 minute (number of times);
5. assess the level of physical fitness of students according to the training and control standards: push-ups (number of times); sit-ups (number of times); bending the torso while standing on a gymnastic bench (cm);
6. obtain objective data to analyze the effectiveness of the methods used, identify weaknesses in each student's training, and make improvements.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is performed in order to consolidate theoretical knowledge and develop practical readiness for passing the standards. The student conducts a self-assessment and selects 1-2 standards that caused the most difficulties. The student creates a brief personal training plan for the selected standards (including exercises, volume, and deadlines). The student performs a trial standard in the classroom. The student analyzes the results, recording any mistakes and identifying their causes (such as lack of

endurance, technical errors, or poor coordination). It outlines specific steps to correct errors (for example, adding cardio exercises or practicing techniques).

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: working in pairs or small groups in order to observe and record the results of the first test tries with subsequent comparison of the results

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Semester No. 2

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. improvement of the level of motor qualities (endurance, coordination, rhythm, flexibility) for in-depth development of physical condition, strengthening of health and preparation for complex aerobic combinations;
2. adaptation to increased rhythmic loads through optimization of technique and prevention of strain;
3. improve the technique of special running exercises and introduce elements of plyometrics (light jumps) for the development of speed-power qualities;
4. increase the strength endurance of the core, legs, and shoulder girdle muscles by using circuit training and increasing the working time;
5. increase aerobic endurance by extending the duration of continuous exercise and using interval training methods.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: compilation and execution of a short (5-7 minutes) circuit of strength endurance consisting of 4-5 exercises for the main muscle groups. Self-testing includes the "4x10m shuttle run" to assess coordination and speed, and the "elbow plank" test to measure time. The student also analyzes popular science materials on the principles of circuit training and methods for developing endurance.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of the quality of exercise performance under conditions of fatigue (for example, the technique of squats at the end of a circuit training). Analysis of progress in tests of strength endurance (comparison of the time of the plank, the number of repetitions in exercises). Control interval work (for example, 30 seconds of work / 30 seconds of rest on 4-5 exercises) with an assessment of maintaining the pace and technique.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. improve technical skills in classical aerobics through mastering complex combinations, elements with turns and movements, as well as learning basic principles of choreography and building a full-fledged training composition to music;
2. master the technique of performing complex step elements (grapevine, mambo, cha-cha-cha) and their combinations with turns of 90°, 180° and 360°;
3. form the ability to perform combinations in different directions (movement around the hall: diagonal, circle, snake) and changes of level (high impact, low impact);
4. form knowledge about the role of aerobic exercises in the system of prevention of hypodynamia, cardiovascular diseases, metabolic syndrome and stress-induced conditions.

Practical classes requirements: an aerobics room with a shock-absorbing coating, mirrors, a sound system, step platforms and gym mats, temperature regime +18...+22°C, good ventilation; subject guides for the discipline.

Independent work of a student is aimed at developing and practicing an original 64-count combination that includes: complex steps with turns and movements; changing the level of impact (high/low impact); at least two jumping elements; changing the direction of movement; and developing a 15-minute aerobic warm-up protocol for a specific group of patients (for example, office workers with initial signs of osteochondrosis or young individuals with excess body weight). Literature review: find an article on PubMed about the effects of aerobic training on the body, translate it, and analyze it (purpose, methods, key results, and conclusions).

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: name at least 5-7 relative and absolute contraindications to aerobic exercises (for example, uncompensated heart defects, acute thrombophlebitis, severe osteoporosis, etc.); develop and justify a 20-minute aerobic part of the session for a specific conditional group (with the following details: target HR zones, principles of exercise modification, expected effects, and safety measures).

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:

1. form professional and applied physical readiness to perform work duties through the development of specific physical qualities (aerobic endurance, coordination) and mastering the methodology of applying aerobic technologies in medical and preventive activities based on classical aerobics classes (improvement);
2. develop the body's resistance to prolonged mental and static loads (watch duty, static postures) by increasing aerobic capacity and optimizing recovery processes;

3. develop the skills of active recovery in conditions of limited time and space (for example, in the residency or on duty) through HIIT blocks and relaxation techniques of aerobics;
4. learn complexes of isometric gymnastics performed at the workplace (muscle tension-relaxation);
5. improve the skills of mental relaxation and concentration of attention through breathing practices.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: compilation and demonstration of an individual 3-minute set of isometric exercises to be performed during a break. Conducting a test on the static endurance of the core muscles (holding a plank on the elbows with proper technique). Writing a brief reflective essay on the relationship between physical condition (posture, fatigue) and the effectiveness of academic activities.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of the technique and time required to perform static exercises (plank, "chair against the wall"). Monitoring the ability to comment on and explain the purpose of each exercise in the presented set. Questionnaire on the subjective feeling of improved concentration ability after performing breathing and isometric exercises.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conduct an objective comprehensive assessment of the level of special physical, technical, and tactical preparedness of classical aerobics practitioners at a specific stage of the educational process in order to determine the effectiveness of the program's implementation, individualize further training, and meet the established program requirements;
2. assess the level of physical preparedness of students based on the training and control standards in the 3x10m shuttle run and the 100m run;

3. evaluate the level of physical fitness according to the training and control standards: long jump from a standing position (cm); jumping rope for 1 minute (number of times);
4. evaluate the level of physical fitness according to the training and control standards: push-ups (number of times); sit-ups (number of times); forward bend while standing on a gymnastic bench (cm).

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is performed in order to consolidate theoretical knowledge and develop practical readiness for passing the standards. The student conducts a self-assessment and selects 1-2 standards that caused the most difficulties. The student creates a brief personal training plan for the selected standards (including exercises, volume, and deadlines). The student performs a trial standard in the classroom. The student analyzes the results, recording any mistakes and identifying their causes (such as lack of endurance, technical errors, or poor coordination). It outlines specific steps to correct errors (for example, adding cardio exercises or practicing techniques).

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: working in pairs or small groups in order to observe and record the results of the first test tries with subsequent comparison of the results

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Semester No. 3

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. formation of general physical fitness through step aerobics as a means of developing coordination, endurance and muscle strength for improving health and preventing hypodynamia;
2. preparation of the musculoskeletal system to impact load;
3. learn the technique of step aerobics (steps: basic, V-step, turn step, repeater) on a platform 10-20 cm high, taking into account anatomy and biomechanics;
4. significantly strengthen the stabilizing muscles of the legs and core, paying special attention to the adductor muscles of the thigh and the calf muscles;
5. develop balance and proprioception through exercises performed on one leg and on an unstable surface (beginner level);
6. develop special endurance for prolonged step-up exercises.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, balance equipment (BOSU), dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: compilation and demonstration of a set of 4-5 exercises for strengthening the muscles of the foot, lower leg, and thigh using a rubber band. Performing a dynamic balance test (e.g., "moving lunge" for technique and stability) and a jumping test (standing long jump). Studying materials on the prevention of ankle and knee injuries in sports.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: Assessment of the technique of safe landing in jumping exercises (softness, shock absorption). Monitoring the ability to maintain balance when performing exercises on one leg. Analysis of the effectiveness of performing a standard set of step-ups before and after a series of leg strength exercises (assessment of muscle endurance).

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. formation of physical culture of the individual through mastering the basics of step aerobics as a type of health-improving fitness, aimed at strengthening health, developing coordination abilities and general physical improvement;
2. learn the basics of the technique of safe performance of basic steps (Step-touch, Knee lift, V-step, Tap-up/Tap-down, etc.) and their combinations on the step-platform;
3. learn the rules for composing and performing simple choreographic compositions (links) as part of a step aerobics lesson;
4. develop the ability to perform and combine jumping elements with a fitball (for example, holding a fitball in your hands or between your legs while performing a tuck jump);
5. learn how to integrate strength exercises with a fitball into the aerobic part of the lesson (for example, push-ups with a fitball support, crunches) to create a comprehensive workout.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a studentis aimed at developing and practicing an original combination on a step platform for 96 counts, which includes: complex step combinations with turns; transitions to the floor and back to the platform; and the integration of simple strength exercises with a fitball as part of the combination. Creating a musical selection and timing for their own composition. Comparing the video analysis of the technique of performing jump elements with and without a fitball. Working with literature on sports physiology that studies the effects of combined aerobic and strength exercises.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: demonstration and performance of an author's thematic composition for a subgroup of students, which integrates work on a step platform and with a fitball. Oral analysis and evaluation of the presented composition in terms of choreographic complexity, balanced load, and compliance with the stated theme. Assessment of the technique of performing combined elements and the safety of working with equipment.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва :

Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. formation of professional physical readiness of medical students for work duties through step aerobics as a means of developing coordination, strength of the lower belt and resistance to static loads;
2. improving vestibular stability and sense of balance when performing movements on a limited area of support (step platform) and with turns;
3. strengthening the stabilizing muscles of the body and pelvis to maintain correct posture in conditions of static and dynamic loads;
4. forming the skill of rapid adaptation of the motor program when changing external conditions (changing the rhythm, the instructor's commands), which simulates the need for prompt decision-making in clinical practice;
5. developing the skill of concentration and maintaining the accuracy of movements against the background of developing fatigue, which directly correlates with the need to maintain high concentration during long-term medical manipulations.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: independent performance and demonstration of a set of 5-7 exercises on a step platform (or its imitation), which can be performed during a break (5-7 minutes) to relieve leg fatigue, improve blood circulation, and provide a mental reset. Working with literature.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: analysis of the prepared complex. Analysis of the Self-monitoring log and a survey on the effectiveness of the techniques used in the educational process.

Recommended reading:

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
2. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
3. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conducting an objective comprehensive assessment of the level of special physical, technical, and tactical preparedness at a specific stage of the educational process in order to determine the effectiveness of mastering the program, individualize further training, and meet the established program requirements;
2. evaluating the level of physical fitness of students according to the training and control standards in the shuttle run 3x10m and the 100 m run;
3. evaluating the level of physical fitness of students according to the training and control standards: long jump from a standing position (cm); jumping rope for 1 min (number of times);
4. assessing the level of physical fitness according to the training and control standards: push-ups (number of times); sit-ups (number of times); forward bend while standing on a gymnastic bench (cm);
5. obtaining objective data to analyze the effectiveness of the applied methods, identify weaknesses in the training of each student, and make necessary adjustments to the training plans.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is performed in order to consolidate theoretical knowledge and develop practical readiness for passing the standards. The student conducts a self-assessment and selects 1-2 standards that caused the most difficulties. The student creates a brief personal training plan for the selected standards (including exercises, volume, and deadlines). The student performs a trial standard in the classroom. The student analyzes the results, recording any mistakes and identifying their causes (such as lack of endurance, technical errors, or poor coordination). It outlines specific steps to correct errors (for example, adding cardio exercises or practicing techniques).Methods for monitoring the acquired knowledge and skills: working in pairs or mini-groups to observe and record the results of each other's trial attempts, followed by data comparison.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: working in pairs or small groups in order to observe and record the results of the first test tries with subsequent comparison of the results

Recommended reading:

1. 1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
2. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
3. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Semester No. 4

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. increase the level of general physical fitness, development of functional strength, the ability to effectively perform multi-joint movements that mimic natural (pull, push, squat, carry, rotate);
2. transfer the emphasis from isolated exercises to integrative;
3. learn the technique of basic functional movements with one's own weight: squats (different types), lunges, push-ups, pull-ups in the incline (with rubber), various types of planks;
4. develop strength endurance within these movement patterns using methods of flow and circular training;
5. improve inter-muscular coordination and the ability to engage the entire body as a single kinetic chain;
6. continue developing overall endurance through complex cardio-strength combinations (such as burpees).

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: compilation and execution of a short functional warm-up, which includes exercises for joint mobility and activation of stabilizing muscles. Performing a control functional complex (for example, "5 squats + 5 push-ups + 5 rubber pulls") for the maximum number of rounds in 7 minutes. Keeping a "Self-monitoring log" with recording the type of activity, duration, and well-being. Working with literature: studying the basic principles of functional training and the biomechanics of basic movements.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: detailed assessment of the technique of performing key functional movements (depth of squat, straight line of the body in plank and push-ups). Analysis of the results in the control functional complex, assessment of the ability to maintain the technique under fatigue.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340

5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595.

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. in-depth development of the chosen physical culture and health-improving practice, development of a stable interest in regular classes, increase of applied physical fitness due to the development of basic motor patterns (squatting, pulling, pressing, transfer, rotation, locomotion), and not isolated muscles;
2. learn basic motor patterns (squat, pull, press, transfer, rotation) as the basis of any natural movement;
3. develop inter-muscular coordination - to teach all muscle groups to work together as a single kinetic chain;
4. strengthen the stabilizing muscles of the core and joints to ensure safety and stability under any load;
5. increase efficiency and reduce the risk of injury in everyday activities (household, work, active recreation).

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student is aimed at consolidating skills, self-analysis, and applying the principles of training in their personal practice. It can be performed both under the supervision of a teacher during a class and as part of extracurricular activities. The student should create and demonstrate a 5-7 minute functional warm-up routine aimed at mobilizing key joints (ankles, pelvis, and thoracic region) and activating stabilizing muscles, or a stretching routine for the main muscle chains. Working with literature: studying recommended materials on the biomechanics of basic movements, the principles of periodization in fitness, and the basics of nutrition for maintaining activity.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: conducting a developed group lesson with subsequent oral presentation of its concept and methodological solutions

Recommended reading:
1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-

5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506

4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. form the applied motor skills necessary for performing a variety of household and professional actions related to moving space, overcoming obstacles, working in non-standard poses;
2. develop the ability to safely and effectively lift and carry loads of various volumes and weights using basic patterns (deadlift);
3. improve coordination and stability when working on a limited or uneven surface, in conditions of a lack of space;
4. apply methods and means of SPP, including special exercises that simulate elements of professional activity, and exercises for preventing the negative effects of professional loads;
5. develop overall performance and resistance to fatigue when performing diverse tasks.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: development and passing of a short obstacle course or a scenario of a “working day” (for example: to carry a load, to climb over an obstacle, to crawl under a crossbar, to throw a sack on a cabinet). Conducting a test on the strength endurance of the back and legs: carrying two weights over a distance.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of the effectiveness and safety of completing an applied obstacle course. Monitoring the maintenance of a neutral spine position during weight-bearing exercises. Analysis of the compiled checklist to ensure understanding of key principles of biomechanics and safety.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conducting an objective comprehensive assessment of the level of special physical, technical, and tactical preparedness of classical aerobics practitioners at a specific stage of the educational process in order to determine the effectiveness of the program's implementation, individualize further training, and meet the established program requirements;
2. evaluate the level of physical fitness according to the training and control standards in the shuttle run 3x10m and the 100m race;
3. evaluate the level of physical fitness according to the training and control standards: standing long jump (cm); jumping rope for 1 min (number of times);
4. assess the level of physical fitness according to the training and control standards: push-ups (number of times); sit-ups (number of times); forward bend while standing on a gymnastic bench (cm);
5. obtaining objective data to analyze the effectiveness of the applied methods, identify weaknesses in the training of each student, and make necessary adjustments to the training plans.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is performed in order to consolidate theoretical knowledge and develop practical readiness for passing the standards. The student conducts a self-assessment and selects 1-2 standards that caused the most difficulties. The student creates a brief personal training plan for the selected standards (including exercises, volume, and deadlines). The student performs a trial standard in the classroom. The student analyzes the results, recording any mistakes and identifying their causes (such as lack of endurance, technical errors, or poor coordination). It outlines specific steps to correct errors (for example, adding cardio exercises or practicing techniques).

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: working in pairs or mini-groups, observing each other and recording the results of trial attempts, followed by data comparison and discussion.

Recommended reading:
1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-

14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Semester No. 5

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. form a harmonious level of basic motor qualities (strength, endurance, coordination, and flexibility) in students in order to improve their overall physical condition, strengthen one's health, and create a foundation for functional training/gymnastics;
2. adapt to equipment (TRX, kettlebells, and rings) through proper safety techniques and correct motor patterns;
3. learn proper safety techniques and basic principles of working with power equipment (kettlebells, barbells, dumbbells, body bars, and medicine balls);
4. learn and consolidate the technique of performing key multi-joint exercises (squats with a barbell, bench press, various pulls) in lightened conditions (with an empty bar, small weights);
5. develop general and power endurance using circuit training, combining exercises with weights and body weight;
6. cultivate power endurance in complex exercises combining several movement patterns and a projectile (for example, pull + press).

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: student's own selection of equipment and the creation of a pair of power supersets (for example, kettlebell swings + kettlebell press). Conducting a power test: throwing a medicine ball (3 kg) over the head from a seated position for distance or the number of kettlebell swings with a specified weight in 30 seconds. Learning the rules for selecting working weights in weight training to develop strength and endurance.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: techniques for performing 3-4 key strength exercises based on safety and effectiveness criteria. Performing a functional strength test (e.g., "5 rounds: 10 kettlebell squats, 10 push-ups, 15 jump rope jumps" in a timed manner).

Recommended reading:

1. 1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. develop specialized motor skills (functional strength, power, coordination, and flexibility) in order to master functional training/gymnastics as a sport and recreational activity;
2. adapt to equipment (TRX, rings, and kettlebells) for high-intensity exercises, injury prevention, and integration into a healthy lifestyle;
3. develop strength and power using special equipment (TRX, rings, and kettlebells);
4. master basic exercises on unstable surfaces (BOSU, CORE-platform) and in suspension systems (TRX) for the development of deep musculature, balance and proprioception;
5. master the technique of kettlebell exercises (swings, jerk, push) with an emphasis on coordination and explosive power, observing safety;
6. form the skills of self-regulation and motivation for wellness activity.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a studentis aimed at developing and demonstrating a creative combination (circuit training with TRX and BOSU). The combination should include elements for the development of at least two physical qualities (strength + coordination). Conducting a recovery complex for a mini-group: stretching + 2-3 MFR exercises (a given muscle group).Work with literature on the comparative analysis of various areas of functional training and their effects on

the body. Working with literature: a comparative analysis of functional training areas and their effects on the body.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: demonstration and execution of the author's combination with a detailed oral explanation of its structure and purpose. Expert assessment of the quality of performing 2-3 technically challenging exercises (e.g., kettlebell swings, TRX push-ups, and inverted BOSU balance). Defense of the developed recovery complex (stretching + MFR) with a demonstration on a partner.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:

1. form professionally significant qualities (functional strength, endurance, coordination, and stabilization) for resistance to loads (attending duty, transferring patients, and performing manipulations);
2. adapt to TRX/kettlebells/rings as a means of preventing occupational risks (back, fatigue), strengthening health, and integrating into medical practice;
3. develop the ability to perform precise and powerful actions with an uncomfortable, asymmetrical load (simulating tools and equipment);
4. train the vestibular apparatus and resistance to motion sickness, the ability to work in different planes (tilts, turns);
5. cultivate psychological resistance to performing tasks in conditions of noise, time deficit and increasing fatigue;
6. improve the skills of team interaction in solving a common physical task (carrying a heavy load, relay race).

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: developing a plan in a small group (2-3 people) to move a heavy and inconvenient load (such as a long log or a heavy tire) over a distance while overcoming a simple obstacle. Performing a test for power and stability: throwing a heavy ball at a target 10 times and then maintaining balance on one leg. Analyzing a case study on professional burnout and the role of physical culture in its prevention, and preparing brief summaries.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: entrance/final testing (mannequin transfer, TRX bar - time/repeats). Control of safety techniques when working with non-standard weights and performing impact movements. Assessment of the ability to maintain concentration and accuracy of movements under simulated stress conditions (time constraints, noise).

Recommended reading:

1. 1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conduct an objective comprehensive assessment of the level of special physical, technical, and tactical preparedness of classical aerobics practitioners at a specific stage of the educational process in order to determine the effectiveness of the program's implementation, individualize further training, and meet the established program requirements;
2. evaluate the level of physical fitness of students according to the training and control standards in the shuttle run 3x10m and the 100m race;
3. evaluate the level of physical fitness of students according to the training and control standards: standing long jump (cm); jumping rope for 1 min (number of times);

4. assess the level of physical fitness of students according to the training and control standards: push-ups (number of times); sit-ups (number of times); forward bend while standing on a gymnastic bench (cm);
5. obtain objective data to analyze the effectiveness of the applied methods, identify weaknesses in the training, and make necessary adjustments to the training plans.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is performed in order to consolidate theoretical knowledge and develop practical readiness for passing the standards. The student conducts a self-assessment and selects 1-2 standards that caused the most difficulties. The student creates a brief personal training plan for the selected standards (including exercises, volume, and deadlines). The student performs a trial standard in the classroom. The student analyzes the results, recording any mistakes and identifying their causes (such as lack of endurance, technical errors, or poor coordination). It outlines specific steps to correct errors (for example, adding cardio exercises or practicing techniques).

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: monitoring of general and special physical fitness (GTF and STF).

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149

Semester No. 6

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:

1. form a harmonious level of basic motor qualities (strength, endurance, coordination, flexibility) in students to improve overall physical condition, strengthen health, and create a base for crossfit/functional training and everyday activity;
2. adapt the body to high-intensity loads through mastering safety techniques and developing correct motor patterns;
3. develop general and special endurance for performing high-intensity interval complexes (HIIT);
4. strengthen the muscular corset and joints, increasing strength and power for basic movements (squats, pulls, presses);
5. develop coordination, balance, and flexibility for functional patterns (jumping, moving, and stabilizing);
6. learn safety techniques, injury prevention, and self-control during exercise;
7. develop motivation for regular exercise, laying the foundation for progress in crossfit and a healthy lifestyle.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: independent planning and conducting of a specialized warm-up before a specific "WOD" (Workout of the Day) for 10-12 minutes, which includes three types of movements: gymnastic (e.g., pull-ups), "iron" (e.g., kettlebell), and monodirectional (e.g., skipping rope). Analysis of video recordings of their technique and compilation of a brief report on the strategy of performing the WOD, mistakes made, and ways to improve..

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of the effectiveness and safety of performing exercises under conditions of high-intensity load and deep fatigue. Analysis of the results of the final WOD based on quantitative indicators (rounds, repetitions, and time), taking into account compliance with movement standards. Assessment of the ability to self-control and adequately assess one's condition during and after extreme exercise (based on subjective feelings and objective data on heart rate)..

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340

Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-

6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. form a high level of specialized motor qualities (functional strength, power, endurance, and coordination) in students for successful development of crossfit/functional training as physical culture and sports and health activities, prevention of injuries and integration into a healthy lifestyle;
2. develop functional strength and power for performing complex movements (pulls, pushes, and bodyweight gymnastics);
3. increase aerobic and anaerobic endurance for high-intensity interval training Workout of the Day (WOD);
4. improve coordination, balance, and flexibility in functional patterns (AMRAP, EMOM);
5. master the technique of basic crossfit exercises with a focus on safety and efficiency.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is aimed at developing and presenting an original CrossFit workout (20 minutes): aerobic warm-up (step), strength block (TRX/BOSU), recovery (stretching + MFR). Complete outline with music, performance for a subgroup, and collection of feedback. Work with literature on biomechanics and recovery.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: conducting and defending the author's CrossFit training, video analysis of techniques, maintaining a "Self-monitoring log," and progressing according to the standards.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва :

Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. form professionally significant motor qualities (functional strength, endurance, coordination, rapid mobilization of forces) to increase resistance to professional loads (long-term duty, emergency manipulations, transfer of patients);
2. adapt to crossfit/functional training as a means of preventing professional burnout, injuries and strengthening health in the conditions of medical activity;
3. develop endurance and power for long-term static/dynamic loads (lifting patients, performing CPR);
4. strengthen the muscular corset, joints, and stabilizers to prevent occupational risks (lumbalgia, back fatigue);
5. develop coordination, balance, and quick reactions for precise manipulations (injections, massage, and emergency care);
6. master the safety techniques of crossfit, taking into account medical contraindications and self-control;
7. integrate skills into professional practice: motivation for a healthy lifestyle, working with patients in rehabilitation.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: 3 times a week (15-25 minutes): EMOM with a medical focus (squats with a "patient" - backpack, plank for stabilization). Daily mobility block (10 minutes): stretching the back/hips, breathing practices to reduce stress. Working with literature: analysis of scientific sources: research on functional training for medical students (professional burnout, muscle imbalances - PubMed, eLibrary: keywords "functional training medical students").

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: professional tests: simulation time (mannequin transfer, "duty" — 30 minutes of exercise), strength standards (lifting the patient's weight), self-assessment: questionnaires (fatigue resistance, professional risks), and video analysis of techniques.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-

5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. conduct an objective comprehensive assessment of the level of motor qualities, functional fitness, and professional and applied skills according to the crossfit/functional training program through educational and control standards (EC);
2. evaluate the level of physical fitness of students according to the training and control standards in the shuttle run 3x10m and the 100m race;
3. evaluate the level of physical fitness of students according to the training and control standards: standing long jump (cm); jumping rope for 1 min (number of times);
4. assess the level of physical fitness of students according to the training and control standards: push-ups (number of times); sit-ups (number of times); forward bend while standing on a gymnastic bench (cm);
5. obtain objective data to analyze the effectiveness of the applied methods, identify weaknesses in the training, and make necessary adjustments to the training plans.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, dumbbells, barbells, rubber resistance bands, mats; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom: the student conducts self-assessment and selects 1-2 difficult standards. Creates a training plan for the selected standards (indicating exercises, volume, and deadlines). Performs a trial standard in the classroom. Analyzes the results: records the mistakes made and formulates their causes (for example, lack of endurance, technical errors, or poor coordination). Outlines specific steps to correct the mistakes (for example, adding cardio exercises or practicing the technique).

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: conducting all UCN under pedagogical supervision, recording in the protocol. Current monitoring: monthly mini-tests (3-4 standards), RPE scale, heart rate monitoring, keeping a "Self-monitoring log".

Recommended reading:
1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. —

(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585506
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582149

PHYSICAL THERAPY FOR SPECIAL MEDICAL GROUP	
Semester No. 1	
Section 1. General Physical Preparedness (GPP)	
Duration of the practical class (in academic hours):	8
Purpose of the practical class: 1. adaptation to dosed physical activity; 2. step-by-step development of the general functional capabilities of the body, improvement of the condition of the cardiorespiratory system, musculoskeletal system, and nervous regulation; 3. learn the skills of monitoring the condition (well-being, pulse, breathing) before, during, and after the exercise; 4. strengthening the muscular corset (especially the stabilizing muscles of the spine) using gentle isometric and dynamic exercises; 5. development of general endurance through dosed walking and elementary aerobic movements; 6. normalization of muscle tone and improvement of joint mobility through passive and active joint gymnastics; 7. formation of a positive psychoemotional attitude towards exercise.	
Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, light dumbbells (0.5-1 kg), barbells, rubber resistance bands (low resistance), mats, tonometers and heart rate monitors; subject guides for the discipline.	
Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: keeping a "Health Diary" (recording morning heart rate, well-being, sleep quality, and exercise tolerance). Mastering and independently performing a set of joint exercises (10-12 exercises). Studying the basics of a healthy lifestyle (HL) and the impact of moderate activity on the body.	
Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: regular checking of the "Self-monitoring log". Monitoring the correctness of exercise performance and the ability to adjust the load based on heart rate and subjective feelings. Performing the mastered set of joint gymnastics.	

Recommended reading:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115
2. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311
3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Скандинавская ходьба : учебное пособие / А. Н. Созонова, С. И. Хромина, В. А. Ластовляк [и др.]. — Тюмень : ТИУ, 2024. — 159 с. — ISBN 978-5-9961-3332-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/461870

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. mastering accessible and effective cyclic health-improving practices (walking) and methods of breathing regulation;
2. formation of a stable skill of independent walking for maintaining health;
3. learn the technique of health-improving walking with control of posture and breathing;
4. master the technique of Scandinavian (northern) walking: selection of poles, coordination of hand and leg movements, various options of load;
5. study and apply in practice the main types of health-improving breathing (diaphragmatic, full yoga, rhythmic breathing in motion);
6. develop the aerobic capabilities of the body and increase the tolerance to physical activity;
7. form the ability to plan routes and to dose physical load when walking.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, light dumbbells (0.5-1 kg), barbells, rubber resistance bands (low resistance), mats, tonometers and heart rate monitors; subject guides for the discipline.

Independent work of a student: is aimed at creating and implementing an individual walking plan for the week (type, duration, and route). Practicing the technique of Nordic walking on different terrains (flat, uphill). Performing a functional breathing test. Reading literature on the physiological effects of walking.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of walking technique (gait, posture, and hand movements in Nordic walking). Monitoring the ability to maintain a set heart rate during walking. Analysis of the completed weekly plan and subjective feelings. Demonstration and explanation of the principles of one of the studied breathing types.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. prevention and correction of professionally-related disorders (hypodynamia, static tension, visual fatigue, and stress) using available health-improving technologies adapted for SMG;
2. master the complexes of isometric and microgymnastics for performing in the workplace (classroom);
3. learn and apply the techniques of visual gymnastics and self-massage of the neck and collar zone;
4. teach elements of neuromuscular relaxation and autogenic training to relieve psychoemotional tension;
5.; develop self-control skills for posture in static positions.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, light dumbbells (0.5-1 kg), barbells, rubber resistance bands (low resistance), mats, tonometers and heart rate monitors; subject guides for the discipline.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of the effectiveness and safety of the presented "office" complex. Monitoring the correctness of self-massage and eye exercises. Analysis of the student's memo.

Recommended reading:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517443 (дата обращения: 29.07.2023).
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 29.05.2025
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046 (дата обращения: 29.05.2025).

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. evaluation of positive dynamics in the state of health, functional state, physical development and mastering of practical skills of self-improvement by SMG students;
2. evaluate the dynamics of indicators of functional state: orthostatic test, test with breath-holding, HR at rest;
3. evaluate the development of practical skills: demonstration of the technique of Nordic walking, performance of a set of joint gymnastics;
4. evaluate the improvement of flexibility and mobility: forward bending while sitting (cm), test "reach the floor with your fingers";
5. evaluate the increase in load tolerance: the ability to walk a distance of health-improving walking at a comfortable pace (1.5-2 km) without signs of pronounced fatigue.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, light dumbbells (0.5-1 kg), barbells, rubber resistance bands (low resistance), mats, tonometers and heart rate monitors; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is performed with the aim of demonstrating the results achieved. The student conducts a self-assessment of their condition and progress over the semester based on the data from the "Self-monitoring log". They prepare a brief presentation-report on which health practices were most effective for them and why.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: comparison of input and output indicators of functional tests. Expert assessment of the quality of practical skills. Analysis of the student's final report.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703 (дата обращения: 30.07.2023).
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410 (дата обращения: 29.05.2025).
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434 (дата обращения: 30.07.2023).784 (дата обращения: 29.07.2023).

Semester No. 2

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. further harmonious development of physical qualities with an emphasis on deep musculature, body control and neuromuscular connection;
2. increase in overall performance and resistance to physical load;
3. master the basic principles of the Pilates method: concentration, centering (working from the center), control, breathing, accuracy, smoothness;
4. strengthen the muscles of the core, pelvic floor, improve the stability of the spine and joints;
5. introduce elements of functional training with self-weight and small weights, adapted for SMG (squats against the wall, bench press);
6. improve posture and muscle balance.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, light dumbbells (0.5-1 kg), barbells, rubber resistance bands (low resistance), mats, tonometers and heart rate monitors; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: compilation and execution of a short (10-12 minutes) set of Pilates exercises to strengthen the core. Performing a test on the strength of the core muscles (holding a plank on the forearms or from the knees for a certain amount of time with proper technique). Learning the basics of biomechanics for proper movements in everyday life.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of the quality of exercise performance based on the Pilates method criteria. Analysis of progress in the core strength test. Monitoring the ability to adapt exercises to one's own capabilities (using modifications).

Recommended reading:
1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
2. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. mastering methods of working with soft tissues (fascia) and techniques of conscious deep stretching to relieve muscle tensions, improve tissue elasticity, increase joint mobility and deep relaxation;
2. learn the basics of the anatomy of fascia networks and the principles of MFR;
3. master the technique of safe use of rollers, massage balls for independent myofascial release of the main muscle groups;
4. learn and practice static, passive, and PNF stretching (proprioceptive neuromuscular facilitation) to increase flexibility;
5. master the basic Hatha yoga asanas in the wellness aspect, the "sun salutation" in a simplified version;
6. integrate breathing into the stretching and relaxation process.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, light dumbbells (0.5-1 kg), barbells, rubber resistance bands (low resistance), mats, tonometers and heart rate monitors; subject guides for the discipline.

Independent work of a student is aimed at creating an individual 15-minute recovery program (MFR + stretching) for a specific muscle group. Performing a flexibility test (sitting forward bend) and assessing the mobility of the thoracic region. Working with sources on the role of fascia in health and pain syndromes.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: demonstration and execution of the developed recovery complex for a partner, explaining the goals of each exercise. Assessment of safety techniques when working with a roller. Monitoring the dynamics of flexibility indicators.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. —

(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703 (дата обращения: 30.07.2023).
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410 (дата обращения: 29.05.2025).
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434 (дата обращения: 30.07.2023).784 (дата обращения: 29.07.2023).

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. integration of the acquired knowledge and skills for independent construction and correction of an individual physical culture and health improvement program, taking into account the health status, professional loads and personal goals;
2. systematization of the studied health improvement technologies;
3. learning the principles of periodization and dosing of physical load in health improvement training;
4. forming the skill of analyzing one's condition and adjusting the training program;
5. developing the ability to motivate oneself and others to lead a healthy lifestyle.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, light dumbbells (0.5-1 kg), barbells, rubber resistance bands (low resistance), mats, tonometers and heart rate monitors; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: the development of the project "My Health Week" - a detailed plan of physical and health activities for 7 days, including walking, strength exercises, stretching, relaxation techniques and recommendations on the daily routine. Project defense in front of a mini-group.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: evaluation of the "My Health Week" project for its realism, balance, and individual characteristics. Oral presentation of the project, and the ability to argue for the choice of certain practices.

Recommended reading:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517443 (дата обращения: 29.07.2023).

2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 29.05.2025
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046 (дата обращения: 29.05.2025).

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. ensure objective control of the physical fitness of students in a special medical group by performing differentiated standards that contribute to improving the functional capabilities of the body, preventing complications of diseases, and promoting a healthy lifestyle;
2. assess the dynamics of the main health indicators (based on the "Health Diary" and functional tests);
3. evaluate the level of mastery of practical skills (demonstrating the techniques of one of the studied areas of choice by the student);
4. assess the ability to create and justify a short-term health improvement program.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, light dumbbells (0.5-1 kg), barbells, rubber resistance bands (low resistance), mats, tonometers and heart rate monitors; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom: the student prepares a final portfolio that includes a "Self-monitoring log", photo/video reports on independent studies, a project called "My Health Week", and a set of exercises tailored to their specific condition.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: analysis of the final portfolio. Interview on the theoretical and practical aspects of the course. Observation of the demonstration of a practical skill.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). —

ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703 (дата обращения: 30.07.2023).
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410 (дата обращения: 29.05.2025).
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434 (дата обращения: 30.07.2023).784 (дата обращения: 29.07.2023).

Semester No. 3

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. comprehensive development of physical qualities necessary for everyday life: stability, endurance, and correct posture;
2. formation of a muscular corset to support the spine, improvement of the body's aerobic capabilities, and prevention of household injuries;
3. strengthening the muscles of the back, core, and neck to form and maintain correct posture in static and dynamic positions; learning posture self-control;
4. developing static and dynamic balance, proprioception, through exercises on unstable surfaces (fitball);
5. increasing tolerance to prolonged low-intensity exercise using cyclic and circular training in a gentle mode;
6. strengthening the main muscle groups using light equipment (gymnastic stick, bodybar, fitball) in an isolated and functional mode.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, light dumbbells (0.5-1 kg), barbells, rubber resistance bands (low resistance), mats, tonometers and heart rate monitors; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: conducting a self-diagnosis of posture against the wall (assessment of lordosis, kyphosis, position of shoulder blades, head). Compilation and execution of a short (7-10 min) complex of exercises for strengthening the muscles of the back and core using a fitball and a bodybar. Conducting a test for general endurance: 6-minute walking with counting the distance covered or maintaining a given pace of step in place (step test) for 5 minutes with control of HR. Studying the role of muscle balance (synergists/antagonists) in shaping posture.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of the correctness of performing exercises for posture and balance. Monitoring the dynamics of the endurance test results. Analysis of the compiled power circuit for compliance with the goal (strengthening the stabilizing muscles). Observation of the ability to control posture when performing movements with weights (bodybar).

Recommended reading:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115 (дата обращения: 29.05.2025
2. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Векилян, К. М. Оздоровительная физическая культура в системе здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / К. М. Векилян, В. Г. Дьяков, Т. Н. Власова. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2021. — 72 с. — ISBN 978-5-4479-0325-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/339251

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. in-depth development of soft wellness practices using equipment to increase the effectiveness and selectivity of the impact;
2. harmonization of the psychophysical state, work on deep musculature, improvement of flexibility and mobility of joints with an emphasis on the health of the spine;
3. mastering exercises with the Pilates Ring for enhanced work on the inner surface of the thighs, pectoral muscles (correction of slouching), core muscles and stabilization of the shoulder blades;
4. learning asanas with a fitball support to safely increase the amplitude of movements, develop balance, and deepen the stretching of the back extensors;
5. performing qigong health complexes to develop smooth movements, respiratory endurance, and relieve muscle tension;
6. learning to combine elements of different practices to create balanced individual sessions.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, light dumbbells (0.5-1 kg), barbells, rubber resistance bands (low resistance), mats, tonometers and heart rate monitors; subject guides for the discipline.

Independent work of a student is aimed at: developing and conducting a 15-minute thematic exercise, such as "Posture and Balance" or "Relaxation and Stretching," with the mandatory use of one type of equipment (a ring or a fitball). Keeping a diary to record the body's sensations before and after performing the exercises, focusing on areas related to posture (neck, shoulder blades, and lower back). Comparing the effects of exercises with and without equipment (using 2-3 exercises as an example).

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: demonstration and explanation of the developed complex, the ability to justify the choice of exercises and equipment. Assessment of safety techniques when working with the ring (pressure control, avoiding overexertion in the joints). Analysis of the observation diary.

Recommended reading:

1. Враге, Е. В. Средства и методы развития гибкости у студентов на занятиях по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е. В. Враге, С. С. Семенова, Е. В. Филиппова. — Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2025. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/508699
2. Сютина, В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика : учебно-методическое пособие / В. И. Сютина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. — 98 с. — ISBN 978-5-00078-620-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331271
3. Постол, О. Л. «Мягкий» фитнес в системе физического воспитания вузов : учебное пособие / О. Л. Постол, И. С. Щадилова, Т. Ю. Маскаева. — Москва : РУТ (МИИТ), 2024. — 63 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/459806
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Савельева, А. Е. Физкультурно-оздоровительные технологии для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебно-методическое пособие / А. Е. Савельева. — Волгоград : ВГАФК, 2024. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/464429

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. mastering a set of practical skills to maintain health in the conditions of academic load of future healthcare professional;
2. correction of posture during long sitting, removal of mental and physical fatigue, as well as development of stable overall performance;
3. mastering micro-complexes of isometric exercises and self-correction of posture at a desk;
4. application of low-intensity interval training methods (e.g., Pomodoro in motion (the principle of dosed and regular physical activity integrated into the learning or working process): 25 minutes of study / 5 minutes of active recovery) to maintain overall fitness;
5. integration of breathing techniques and elements of progressive muscle relaxation into the academic day;
6. learning and applying the basic principles of organizing a work/study space to minimize the load on the spine.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, light dumbbells (0.5-1 kg), barbells, rubber resistance bands (low resistance), mats, tonometers and heart rate monitors; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: development and demonstration of a personalized "Reminder Card" for the desktop with 3-5 key rules for posture and 2-3 exercises that can be performed without being noticed by others. The creation and testing of a plan for a single training day with integrated breaks for physical activity and relaxation. Conducting a pair-based session: evaluating each other's posture in a static sitting and standing position, followed by recommendations for correction.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of the content and practicality of the "Reminder Card". Analysis of the study day plan for balance. Monitoring the quality of performing a pair assessment of posture and formulating recommendations.

Recommended reading:

1. Ериков, В. М. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-7437-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159530
2. Ериков, В. М. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-7437-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159530
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046
4. Ериков, В. М. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-7437-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159530
5. Педагогическая технология физического воспитания студентов специальной медицинской группы на основе китайской гимнастики Цигун Ба Дуань Цзинь : монография / В. Г. Шилько, Ч. Яцюнь, Т. А. Шилько [и др.]. — Томск : ТГУ, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-907572-92-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/347912

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. comprehensive assessment of the dynamics of key health indicators: improvement of posture, growth of overall endurance, and the degree of mastery of health practices with equipment;
2. assessment of posture: visual assessment of posture in three projections (side view, front view, and back view); repetition of the wall test; questionnaire on the frequency of back/neck pain;
3. assessment of endurance: repetition of the general endurance test (6-minute walk or 5-minute step test) with recording the dynamics of distance or ability to maintain a set pace;

4. assessment of practical skills: demonstration of a short sequence (5-7 minutes) that includes one balance/posture exercise with a fitball, one core/chest exercise with a Pilates ring, and one breathing exercise to relieve tension;
5. Assessment of theoretical knowledge: an oral interview or a short test on the principles of ergonomics and self-corrected posture.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, light dumbbells (0.5-1 kg), barbells, rubber resistance bands (low resistance), mats, tonometers and heart rate monitors; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom: the student conducts a final self-assessment of all blocks (posture, endurance, skills), prepares a brief report on personal achievements and difficulties. Formulates 2-3 specific goals for maintaining health.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: comparison of input and output data on posture and endurance. Expert assessment of the demonstration of practical consistency. Analysis of the final report and set goals.

Recommended reading:

1. Враге, Е. В. Средства и методы развития гибкости у студентов на занятиях по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е. В. Враге, С. С. Семенова, Е. В. Филиппова. — Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2025. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/508699
2. Сютина, В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика : учебно-методическое пособие / В. И. Сютина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. — 98 с. — ISBN 978-5-00078-620-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331271
3. Постол, О. Л. «Мягкий» фитнес в системе физического воспитания вузов : учебное пособие / О. Л. Постол, И. С. Щадилова, Т. Ю. Маскаева. — Москва : РУТ (МИИТ), 2024. — 63 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/459806
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410
5. Савельева, А. Е. Физкультурно-оздоровительные технологии для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебно-методическое пособие / А. Е. Савельева. — Волгоград : ВГАФК, 2024. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/464429
6. Закиев, А. М. Дартс как элективный курс : учебно-методическое пособие / А. М. Закиев, Р. А. Гайнуллин, И. Р. Юсупов. — Уфа : БГМУ, 2022. — 74 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/320663
7. Башмак, А. Ф. Методика обучения игре в дартс : методические указания / А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева. — Самара : СамГАУ, 2024. — 22 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/421796

Semester No. 4

Section 1. General Physical Preparedness (GPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	8

Purpose of the practical class:
1. formation of a specialized base of general physical fitness for the effective development of long-distance running;
2. development of aerobic endurance, economical running, strength endurance of the core and leg muscles, as well as the willpower necessary to overcome long-term physical loads
3. develop general and special aerobic endurance using long-term uniform and variable running;
4. strengthen the stabilizing muscles of the foot, calf, thigh, and body to prevent injuries and maintain effective technique in the face of fatigue;
5. increase the economy of breathing and running step;
6. cultivate the ability to distribute forces and control the pace on the distance.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, light dumbbells (0.5-1 kg), barbells, rubber resistance bands (low resistance), mats, tonometers and heart rate monitors; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: drawing up an individual pace chart for cross-country running over 3-5 km. Conducting a functional test (for example, the Cooper test, which involves running for 12 minutes). Analyzing the data from your "Self-monitoring log" (the dynamics of your heart rate at rest and after exercise, as well as your subjective feelings). Studying the fundamentals of energy supply during long-term exercise.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of running technique at the beginning and end of a long-term exercise. Monitoring the ability to maintain a set pace throughout the distance (for example, 20-minute steady running). Analysis of the results of a functional test and their dynamics.

Recommended reading:

1. Степанова, Т. А. Фитнес в системе физического воспитания : учебное пособие / Т. А. Степанова, Т. Г. Ефремова. — Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2022 — Часть 1 : Общие методические принципы тренировки — 2022. — 176 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/293624
2. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Section 2. Selected sport, sports and health-improving activities

Duration of the practical class (in academic hours):	20

Purpose of the practical class:
1. mastering the technique, tactics and basic training methods in long-distance running (3000 m, 5000 m);
2. studying the technique of relay running (4x100 m, 4x400 m) as a means of developing speed endurance, coordination and teamwork;
3. study and practice the technique of long-distance running: body position, arm work, foot placement, economy of movement;
4. master tactical techniques in long-distance running (leading, following the leader, and finishing sprint);
5. learn the technique of passing the baton in the zone (visual passing for 4x400 m and non-visual passing for 4x100 m);
6. develop teamwork skills and the ability to calculate speed when receiving/passing the baton.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, light dumbbells (0.5-1 kg), barbells, rubber resistance bands (low resistance), mats, tonometers and heart rate monitors; subject guides for the discipline.

Independent work of a student is aimed at developing an individual tactical plan for a 3,000-meter test run. Collaborative work in mini-groups (teams) to practice passing the baton at different speeds. Keeping a training diary and analyzing the volume and intensity of running activities.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: a long-distance test run (3000 m or 5000 m, choose one) with an assessment of tactics and results. Evaluation of the technique of passing the baton in 4x100 m and 4x200 m training relays. Oral analysis of the tactical plan proposed by the student.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703 (дата обращения: 30.07.2023).
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410 (дата обращения: 29.05.2025).
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434 (дата обращения: 30.07.2023).784 (дата обращения: 29.07.2023).

Section 3. Special Physical Preparedness (SPP)

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. formation of professionally significant qualities (stress resistance, resistance to long-term monotonous loads, and the ability to quickly recover) through long-distance running;
2. development of team cohesion and mutual assistance skills through relay training;
3. develop psychological stability and the ability to concentrate on a task in conditions of increasing fatigue (similar to long shifts);
4. train the ability to quickly recover respiratory and heart rate after intense exercise;
5. cultivate a sense of responsibility for the overall result and the ability to work as a team, clearly fulfilling their part of the task (model of the medical team);
6. practice the skills of emergency mobilization of forces to perform short but intense work (a finishing dash similar to an emergency intervention).

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, light dumbbells (0.5-1 kg), barbells, rubber resistance bands (low resistance), mats, tonometers and heart rate monitors; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom involves: participation in a team event ("Team Cross-Country Race" with elements of orienteering and mutual assistance). Conducting a test on the speed of heart rate recovery after a standard exercise (running 800 m). Preparing a brief presentation on the role of endurance and team spirit in the professional activities of a doctor.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: assessment of participation and contribution in a team event. Monitoring the dynamics of heart rate recovery. Analysis of the "Self-monitoring log". Analysis of the content and quality of the presentation. Working with literature.

Recommended reading:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587847
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 29.05.2025
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046

Assessment of physical fitness of the students

Duration of the practical class (in academic hours):	4

Purpose of the practical class:
1. comprehensive assessment of the level of aerobic and speed endurance, technical and tactical preparedness in long-distance running, and teamwork skills in relay races;
2. assess the level of special endurance: 2000 m (women) or 3000 m (men);
3. assess the level of speed capabilities: 100 m dash;
4. evaluate the technique and effectiveness of teamwork: participation in a 4x100 m or 4x200 m relay race (evaluation of team time and transfer technique);
5. evaluate strength endurance: sit-ups in 1 minute;
6. obtain objective data for the final assessment of semester training.

Practical classes requirements: a gymnasium or stadium equipped with gymnastic benches, stuffed balls, jump ropes, jump tables, light dumbbells (0.5-1 kg), barbells, rubber resistance bands (low resistance), mats, tonometers and heart rate monitors; subject guides for the discipline.

Independent work of a student under the supervision of a teacher in a classroom is performed in order to consolidate theoretical knowledge and develop practical readiness for passing the standards. The student conducts a self-assessment of their readiness for long-distance running. As part of the team, they participate in the development of the relay team's tactics (participant placement and stage calculation). After completing the standards, they analyze their own results and their contribution to the team's performance.

Methods of evaluation of acquired knowledge and skills: recording results in individual races and team competitions. Expert assessment of the relay technique. Analysis of the tactical decisions made by the team.

Recommended reading:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 29.05.2025).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703 (дата обращения: 30.07.2023).
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410 (дата обращения: 29.05.2025).
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434 (дата обращения: 30.07.2023).784 (дата обращения: 29.07.2023).

4. GUIDELINES FOR CONTINOUS AND INTERIM ASSESSMENT

Table 2. Guidelines for Conducting Continuous and Interim Assessment during the **Б1.В.08 Physical Education and Sports elective disciplines** Course

Type of assessment	Assessment format
Continuous assessment	- assessment and evaluation of results of assignments given during practical classes; - assessment and evaluation of results of independent work and control given during practical classes; - assessment and evaluation of "Self-monitoring log".
Interim certification	is conducted in the oral pass/fail test format; it allows to assess the development of students' competencies correlating with types of professional activity.

5 ASPECTS OF THE IMPLEMENTATION OF THE COURSE FOR STUDENTS WITH DISABILITIES AND SPECIAL NEEDS

5.1. Availability of accessible environment

For students with disabilities and special needs, if a written application is submitted, lectures and practical classes are carried out taking into account health limitations, individual capabilities and medical status (hereinafter referred to as individual characteristics) of the student. Compliance with the following general requirements is ensured: teaching aids for collective and individual use are provided, required technical assistance is provided by an assistant, buildings and premises where lectures and practical classes are taking place meet accessibility requirements, other arrangements lack of which makes it impossible or difficult to master the discipline are made.

5.2. Compliance with general requirements

When lectures and practical classes are carried out at the written application of the student, the following general requirements are met: lectures and practical classes for students with disabilities and special needs take place at the same location as for students who do not have disabilities, if this does not cause difficulties for students; an assistant (assistants), who provide(s) students with the necessary technical assistance taking into account individual characteristics of the student, is (are) provided; necessary teaching aids are provided, taking into account individual characteristics of the student.

5.3. Availability of the internal policies and procedures of FSBEI HE PSMU of the Ministry of Health of Russia to students with disabilities in a form accessible to them.

All internal policies and procedures of FSBEI HE PSMU of the Ministry of Health of Russia concerning the discipline are made available to students with disabilities in a form accessible to them.

5.4. Increase in the duration of interim assessment of students with disabilities and special needs in relation to the established duration

Format of the interim assessment of academic performance within the scope of the discipline for students with disabilities and special needs is selected taking into account individual characteristics (orally, by writing on paper, by typing on a computer, as a test, etc.). The duration of the interim assessment in relation to the established duration is increased at the written application of the student with disabilities. Time limit for the student's preparation for the test is increased by at least 0.5 hours

6. STAFFING REQUIREMENTS OF THE DISCIPLINE

Academic teaching personnel that ensure the implementation of the discipline education process meet the requirements of the Federal State Educational Standard of Higher Education for the 31.05.03 Dentistry for international students (in English); list of the aforementioned personnel is available on the website of the educational organization.

