

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Железнов Лев Михайлович

Должность: ректор

Дата подписания: 01.02.2017

Уникальный программный ключ:

7f036de85c233e341493b4c0e48bb3a18c939f31

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Кировский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора Л.А. Копысова

«31» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
(МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальность 30.05.01 МЕДИЦИНСКАЯ БИОХИМИЯ

Направленность (профиль) ОПОП - МЕДИЦИНСКАЯ БИОХИМИЯ

Форма обучения ОЧНАЯ

Срок освоения ОПОП 6 ЛЕТ

Кафедра физической культуры

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана на основе:

1) ФГОС ВО по специальности 30.05.01 «Медицинская биохимия», утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации «11» августа 2016 г., приказ № 1013.

2) Учебного плана по специальности 30.05.01 «Медицинская биохимия», одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России «31» августа 2017 г., протокол № 6.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена:

Кафедрой Физической культуры «31» августа 2017 г. (протокол № 1)

Заведующий кафедрой В.В. Чайкин

Ученым советом педиатрического факультета «31» августа 2017г. (протокол №5а)

Председатель ученого совета факультета О.Н. Любезнова

Центральным методическим советом «31» августа 2017 г. (протокол № 1)

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

Разработчики:

Зав. кафедрой физической культуры
канд. пед. наук, доцент

В.В. Чайкин

Доцент кафедры физической культуры
канд. биол. наук

Д.Н. Мальцев

Рецензенты

Заведующий кафедрой
патофизиологии ФГБОУ ВО Кировский ГМУ,
д.м.н., профессор

/ А.П. Спицин /

Доцент кафедры
физического воспитания Вятского
Государственного Университета,
к.б.н., мастер спорта СССР по лёгкой атлетике

/ М.С. Авдеева /

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)	4
1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)	4
1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	4
1.4. Объекты профессиональной деятельности	4
1.5. Виды профессиональной деятельности	4
1.6. Формируемые компетенции выпускника	5
Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	6
Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	6
3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)	6
3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	7
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий	7
3.4. Тематический план лекций	7
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)	8
3.6. Самостоятельная работа обучающегося	14
3.7. Лабораторный практикум	14
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ	14
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)	14
4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	14
4.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	14
4.2.1. Основная литература	14
4.2.2. Дополнительная литература	14
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	14
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем	15
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	15
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)	16
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	17
Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	17

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

1.1 Цель изучения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» является формирование общекультурных, профессиональных компетенций, формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля):

- сформировать навыки осуществления мероприятий по формированию мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих;
- сформировать навыки проведения мероприятий по гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний среди населения, созданию в медицинских организациях благоприятных условий для пребывания пациентов и трудовой деятельности медицинского персонала;
- сформировать навыки проведения сбора и медико-статистического анализа информации о показателях здоровья населения различных возрастно-половых групп, характеризующих состояние их здоровья;
- сформировать навыки формирования у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление здоровья;
- способствовать овладению системой обучения населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья

1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» относится к блоку Б1.В Дисциплины вариативной части. Дисциплины по выбору.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины, формируются при изучении дисциплин: Психология, педагогика.

Является предшествующей для изучения дисциплин: Физическая культура и спорт.

1.4. Объекты профессиональной деятельности

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших рабочую программу дисциплины (модуля), являются:

- физические лица (пациенты);
- совокупность физических лиц (популяции);
- совокупность медико-биохимических средств и технологий, направленных на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний.

1.5. Виды профессиональной деятельности

Изучение данной дисциплины (модуля) направлено на подготовку к следующим видам профессиональной деятельности:

- медицинская

1.6. Формируемые компетенции выпускника

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование у выпускника следующих компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенции)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства	
			Знать	Уметь	Владеть	Для текущего контроля	Для промежуточной аттестации
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	ОК-6	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	31. Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	У1. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В1. Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Прием практических навыков, контрольные нормативы физической подготовленности.	Собеседование, тестирование, прием практических навыков
			32. Теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.	У2. Составить план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений. Подобрать комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.	В2. Методикой составления самостоятельного учебно–тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля. Методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.		

Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных единиц, 328 час.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры									
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8	№ 9	№ 10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Практические занятия (ПЗ)	328	32	36	36	36	24	32	36	36	30	30
Вид промежуточной аттестации	Зачет		3		3		3		3		3
Общая трудоемкость (часы)	328	32	36	36	36	24	32	36	36	30	30
Зачетные единицы											

Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела (темы разделов)
1	2	3	4
1.	ОК-6	Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Основы техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный. Техника перехода с хода на ход. Техника выполнения: спусков, подъёмов, торможений, поворотов. Развитие физических качеств с использованием средств лыжной подготовки.
2.	ОК-6	Гимнастика	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов, с предметами, с партнёром, с использованием амортизаторов и тренажёров (для плечевого пояса, для рук, туловища, для ног). Средства и методы общей физической подготовки, воспитания физических качеств. Атлетическая гимнастика, фитнес-аэробика, стрейтчинг.
3.	ОК-6	Лёгкая атлетика	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Изучение техники легкоатлетического бега, высокого старта. Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере лёгкой атлетики. Бег, как форма проведения активного отдыха.

3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин		
		1	2	3
1.	Физическая культура и спорт	+	+	+

3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)		Л	ПЗ	ЛЗ	Сем	СРС	Всего часов
1	2		3	4	5	6	7	8
1	Лыжная подготовка			60				60
2	Гимнастика			136				136
3	Легкая атлетика			132				132
	Вид промежуточной аттестации:	Зачет						зачёт
	Итого:			328				328

3.4. Тематический план лекций – не предусмотрено учебным планом.

3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Содержание практических (семинарских) занятий	Трудоемкость (час)									
				1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	9 сем.	10 сем.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор и подготовка лыжного инвентаря.	Лыжный спорт, его виды; причины популярности катания на лыжах в России. Влияние лыжных занятий на организм занимающихся. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор и подготовка лыжного инвентаря.		2		2		2		2		2
2	1	Изучение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах переступанием, махом на 180 градусов. Развитие физических качеств.	Выполнение строевых команд. Повороты на лыжах вокруг носков, пяток лыж. Поворот махом на 180 градусов направо, налево. Развитие общей выносливости.		2								
3	1	Изучение попеременного двухшажного лыжного хода. Развитие физических качеств.	Применение хода. Совершенствование скользящего шага. Работа рук. Согласованная работа рук и ног. Развитие общей выносливости.		2								
4	1	Изучение одновременного бесшажного лыжного хода. Развитие физических качеств.	Применение хода. Работа рук. Вынос и постановка лыжных палок. Работа туловища. Развитие общей выносливости.		2								
5	1	Изучение одновременного одношажного лыжного хода. Развитие физических качеств.	Применение хода. Стартовый и дистанционный вариант. Согласованная работа рук и ног. Развитие скоростной выносливости.				2						

6	1	Изучение одновременного двухшажного лыжного хода. Развитие физических качеств.	Применение хода. Согласованная работа рук и ног. Развитие общей выносливости.				2							
7	1	Изучение способов преодоления подъёмов на лыжах. Развитие физических качеств.	Подъёмы: «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Выбор способа преодоления подъёма от крутизны склона. Развитие общей выносливости.				2							
8	1	Изучение стоек спусков.	Изучение основной, низкой, высокой стоек. Стойка отдыха. Развитие общей выносливости.						2					
9	1	Изучение способов торможения на лыжах. Развитие физических качеств.	Торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Развитие общей выносливости.				2							
10	1	Изучение поворотов на лыжах в движении. Развитие физических качеств.	Повороты: переступанием, из плуга, из упора, боковым соскальзыванием. Развитие общей выносливости.						2					
11	1	Изучение способов перехода с хода на ход. Развитие физических качеств.	Переход с попеременного хода на одновременный ход. Развитие общей выносливости.									2		
12	1	Изучение способов перехода с хода на ход. Развитие физических качеств.	Переход с одновременного хода на попеременный ход. Развитие общей выносливости.									2		
13	1	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие физических качеств.	Применение хода на дистанции. Развитие общей выносливости.		2									2
14	1	Совершенствование одновременных	Применение ходов на дистанции. Согласованность работы туловища, рук и ног.											

		ходов: бесшажного и одношажного. Развитие физических качеств.	Развитие общей и скоростной выносливости.						2				2
15	1	Совершенствование одновременного двухшажного лыжного хода.	Применение хода на дистанции. Согласованность работы туловища, рук, ног. Развитие общей выносливости.								2		2
16	1	Совершенствование способов перехода с хода на ход. Развитие физических качеств.	Применение переходов с одного хода на другой на лыжне с разнообразным рельефом и на разной скорости.						2				
17	1	Совершенствование способов преодоления подъёмов на лыжах. Развитие физических качеств.	Совершенствование подъёмов на лыжах: «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой» на склонах различной крутизны. Развитие общей выносливости.								2		
18	1	Совершенствование поворотов на лыжах в движении. Развитие физических качеств.	Совершенствование поворотов переступанием, из плуга, из упора на склонах разной крутизны с использованием препятствий. Развитие общей выносливости.										2
19	1	Итоговое занятие. Контрольный норматив по лыжным гонкам. Развитие физических качеств.	Бег на дистанцию: 5 км (юноши), 3 км (девушки).		2		2		2		2		2
20	2	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Суставная гимнастика.	Значение гимнастики для профессионально-прикладной физической подготовки будущего врача. Техника безопасности на занятиях. Суставная гимнастика как одно из направлений общей физической подготовки.	2		2		2	2	2		2	
21	2	Атлетическая гимнастика. Основы дозирования нагрузки на занятиях.	Атлетическая гимнастика как одно из направлений физической культуры, её влияние на организм человека. Выполнение упражнений различной	2	2	2		2	2	2	2		

			интенсивности с последующим построением пульсовых зон. Кардиотренировка. Развитие силы и силовой выносливости.										
22	2	Техника безопасности при занятиях фитнесом аэробной и силовой направленности.	Характеристика фитнеса. Виды фитнеса. Влияние занятий фитнесом на организм человека. Особенности организации занятий по фитнесу. Техника безопасности при занятиях в тренажёрном зале и во время групповых занятий.	2		2				2		2	
23	2	Классическая аэробика.	Музыка в фитнесе: ритм, построение, функциональность. Базовые шаги. Связка на 32 счёта. Развитие выносливости и координации движений.	2	2	2	2			2	2	2	2
24	2	Танцевальная аэробика.	Направления танцевальной аэробики. Танцевальные движения и связки. Развитие выносливости и координации движений.			2	2				2	2	2
25	2	Степ-аэробика.	Характеристика степ-аэробики. Комплексы движений, связки и ритмы. Развитие силы и силовой выносливости.	2	2		2			2		2	2
26	2	Фитбол.	Характеристика фитбол-аэробики как средства силовой и реабилитационной направленности. Комплекс базовых упражнений силовой направленности. Комплекс базовых упражнений реабилитационной направленности. Развитие силы.			2		2		2			
27	2	Пилатес.	Характеристика пилатеса. Базовый комплекс упражнений. Развитие гибкости и координации движений.			2		2		2			
28	2	Стрейтчинг как оздоровительное средство.	Характеристика стрейтчинга. Базовый комплекс упражнений. Развитие гибкости.	2	2	2	2	2		2	2		
29	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Нормативы: сгибание и разгибание рук в упоре; поднимание и опускание туловища из положения лёжа.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

30	2	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов по ОФП..	Норматив: подтягивание на перекладине (юноши – на высокой, девушки – на низкой). Развитие силы мышц плечевого пояса.	2	2	2	2		2	2	2	2	2
31	3	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Историческая справка возникновения легкоатлетических упражнений.	Техника безопасности. Теоретические сведения л/а, виды л/а, влияние техники выполнения на здоровье человека. Рациональность движения. Упражнения: разновидности беговых упражнений; спортивная ходьба.	2		2		2		2		2	
32	3	Совершенствование техники бега.	Разминочный бег, ОРУ в парах. Разнообразности бега: - семенящий бег; - высоко поднимая бедро; - с захлёстыванием голени. Учить понятие «заряженной стопы». Согласованность движения рук и ног. Контроль техники бега.	2	2	2		2	2	2	2	2	2
33	3	Совершенствование техники высокого старта.	Разминочный бег, ОРУ. Виды старта. Техника высокого старта с опорой и без опоры на руку. Техника стартового разгона. Развитие компонентов быстроты (скорость реакции, время одиночного движения, темп движений).	2		2							2
34	3	Совершенствование техники прыжка с места.	Разминочный бег, ОРУ. Дать понятие о фазах выполнения прыжка; учить правильному приземлению. Согласованность движения рук и ног. Контролировать технику прыжка.	2						2			
35	3	Совершенствование техники и тактики бега на спринтерскую дистанцию.	Разминочный бег, ОРУ. Техника спринтерского бега: - бег по дистанции; - техника финиширования. Повторная тренировка на отрезках 30-100 метров.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

36	3	Совершенствование техники и тактики бега на длинную дистанцию. Восстановление после нагрузки.	Разминочный бег, ОРУ. Бег на дистанцию 2 (3-юн.) км. Контролировать правильность подготовки и бега по дистанции. Упражнения на восстановление после бега.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
37	3	Развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики. Сила. быстрота. выносливость. гибкость. ловкость).	Разминочный бег, ОРУ в парах. Эстафетный бег, челночный бег. Эстафеты с различными беговыми и прыжковыми упражнениями. Упражнения с использованием сопротивления партнёра.			2	2			2		2	
38	3	Сдача контрольных нормативов по лёгкой атлетике.	Участие в контрольных соревнованиях: беге на 100 м; прыжке в длину с места; челночном беге.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
39	3	Сдача контрольных нормативов по лёгкой атлетике.	Участие в контрольных соревнованиях: беге на дистанцию 3 км (юноши), 2 км (девушки).	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
40	3	Зачётное занятие	Тестирование, собеседование, приём практических навыков.		2		2		2		2		2
Итого:				32	36	36	36	24	32	36	36	30	30

3.6. Самостоятельная работа обучающегося – не предусмотрено учебным планом.

3.7. Лабораторный практикум – не предусмотрено учебным планом.

3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ – не предусмотрено учебным планом.

Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)

4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю):

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

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

4.2.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2.	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	-

4.2.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Самоконтроль в физической культуре и спорте.	Дуркин А.В.	2011, Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА»	90	ЭБС Кировского ГМУ
2.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3.	Теория и методика физической культуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	

4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

<http://e.lanbook.com/>

<http://bmsi.ru/>

<http://lib.sportedu.ru>

4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем

В учебном процессе используется лицензионное программное обеспечение:

1. Договор Microsoft Office (версия 2003) №0340100010912000035_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный),
2. Договор Microsoft Office (версия 2007) №0340100010913000043_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),
3. Договор Microsoft Office (версия 2010) № 340100010914000246_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный).
4. Договор Windows (версия 2003) №0340100010912000035_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный)
5. Договор Windows (версия 2007) №0340100010913000043_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),
6. Договор Windows (версия 2010) № 340100010914000246_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный),
7. Договор Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 100-149 Node 1 year Educational Renewal License от 03.07.2017, лицензии 273\620В-МУ\05\2017 (срок действия – 1 год),
8. Медицинская информационная система (КМИС) (срок действия договора - бессрочный),
9. Автоматизированная система тестирования Indigo Договор № Д53783/2 от 02.11.2015 (срок действия бессрочный, 1 год технической поддержки),
10. ПО FoxitPhantomPDF Стандарт, 1 лицензия, бессрочная, дата приобретения 05.05.2016 г.

Обучающиеся обеспечены доступом (удаленным доступом) к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

- 1) Научная электронная библиотека e-LIBRARY. Режим доступа: <http://www.e-library.ru/>.
- 2) Справочно-поисковая система Консультант Плюс – ООО «КонсультантКиров».
- 3) «Электронно-библиотечная система Кировского ГМУ». Режим доступа: <http://elib.kirovgma.ru/>.
- 4) ЭБС «Консультант студента» - ООО «ИПУЗ». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru>.
- 5) ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - ООО «НексМедиа». Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>.
- 6) ЭБС «Консультант врача» - ООО ГК «ГЭОТАР». Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/>
- 7) ЭБС «Айбукс» - ООО «Айбукс». Режим доступа: <http://ibooks.ru>.

4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

В процессе преподавания дисциплины (модуля) используются следующие специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа – каб. № 117, 118, 120; ул. К. Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс;
- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций – каб. № 121, 122, 123; ул. К. Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс;
- Учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации – каб. № 117; ул. К. Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – каб. № 130 Ц; ул. К. Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс;
- помещения для самостоятельной работы - читальный зал библиотеки г. Киров, ул. К.Маркса,137 (1 корпус).

- лыжная база на 120 пар лыж; ул. К. Маркса, 137.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу.

Основное учебное время выделяется на освоение практических умений, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине выступают практические занятия.

При изучении учебной дисциплины (модуля) обучающимся необходимо освоить практические умения по физической культуре и спорту (ОФП).

При проведении учебных занятий кафедра обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (путем проведения групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализа ситуаций и имитационных моделей, преподавания дисциплины (модуля) в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Практические занятия:

Практические занятия по дисциплине проводятся с целью приобретения практических навыков в области физической культуры и спорта (ОФП).

Практические занятия организуются во фронтальной форме, с подключением групповых и индивидуальных форм обучения в виде индивидуальных и групповых тренингов, спортивных и подвижных игр, игрового проектирования, решения проблемных задач, демонстрации физических упражнений и использования наглядных пособий, решения ситуационных задач, ответов на тестовые задания, разбора игровых ситуаций и техники выполнения движений.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, отвечающих требованиям техники безопасности при проведении соответствующих разделов дисциплины и необходимым требованиям по их изучению.

Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр в установленные деканатом сроки, к практическим занятиям не допускаются. После медицинского осмотра определяется уровень физической нагрузки, допустимый для каждого обучающегося (согласно установленной медицинской группе).

По каждому разделу элективной дисциплины (модулю) по темам практических занятий разработаны «Методические указания для преподавателей по проведению практических занятий по элективной дисциплине (модулю) – физическая культура и спорт. ОФП».

При изучении дисциплины используются следующие формы практических занятий:

- семинар традиционный по теме «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор и подготовка лыжного инвентаря», «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Суставная гимнастика» и другие
- практикум по теме «Изучение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах переступанием, махом на 180 градусов. Развитие физических качеств» и другие
- тренировочное практическое занятие по теме «Изучение одновременного бесшажного лыжного хода. Развитие физических качеств», «Совершенствование техники и тактики бега на спринтерскую дистанцию» и другие
- контрольное практическое занятие по теме «Сдача контрольных нормативов по ОФП», «Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике» и другие

Работа обучающегося в группе формирует у него чувство коллективизма и коммуникабельность.

Исходный уровень умений у обучающихся определяется тестированием технической и физической подготовленности, текущим контролем усвоения изучаемого материала, устным опросом в ходе занятий.

Текущий контроль осуществляется во время приема практических навыков и сдачи контрольных нормативов физической подготовленности.

В конце изучения дисциплины (модуля) проводится промежуточная аттестация с использованием собеседования, тестирования, проверки практических навыков.

Критерием успешности освоения учебного материала является соответствие обучающегося бально-рейтинговой системе контроля качества обучения по дисциплине (модулю). Для получения зачёта (промежуточной аттестации) обучающемуся необходимо набирать 100 баллов на каждом курсе. Учитываются:

1. посещаемость занятий студентом;
2. решение контрольного теста;
3. соответствие студентом нормативам технической, тактической и физической подготовленности;
4. участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой физической культуры;
5. занятия в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) (приложение А)

Изучение дисциплины следует начинать с проработки данной рабочей программы, методических указаний, прописанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения и активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Основной формой промежуточного контроля и оценки результатов обучения по дисциплине является зачет. На зачете обучающиеся должны продемонстрировать не только теоретические знания, но и практические навыки, полученные на практических занятиях.

Постоянная активность на занятиях, готовность ставить и обсуждать актуальные проблемы дисциплины, работать на собственным физическим совершенствованием - залог успешной работы и положительной оценки.

Подробные методические указания к практическим занятиям по каждой теме дисциплины представлены в приложении А.

Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (приложение Б)

Оценочные средства – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ОС как система оценивания состоит из следующих частей:

1. Перечня компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
2. Показателей и критерий оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.
3. Типовых контрольных заданий и иных материалов.
4. Методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении Б.

Кафедра физической культуры

Приложение А к рабочей программе дисциплины (модуля)

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.
Общая физическая подготовка»**

Специальность 30.05.01 Медицинская биохимия
Направленность (профиль) ОПОП - Медицинская биохимия
(очная форма обучения)

РАЗДЕЛ 1. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 1.1: Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор и подготовка лыжного инвентаря.

Цель: подготовка к занятиям по разделу «Лыжная подготовка».

Задачи:

Изучить технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Изучить историю лыжного спорта.

Научить подбору и подготовке лыжного инвентаря.

Изучить особенности использования средств лыжной подготовки для укрепления здоровья, оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Перечислить санитарно-гигиенические требования к организации занятий по лыжной подготовке.
2. Как занятия лыжной подготовкой укрепляют организм человека?
3. Как подобрать длину лыж и высоту палок для занятий лыжной подготовкой?
4. Какие мази и смазки используются для лыж? Как и когда они наносятся?

2. Практическая работа:

1. Подбор лыжного инвентаря.
2. Регулировка лямок палок.
3. Самостоятельный ремонт лыжного инвентаря.

3. Задания для групповой работы:

1. Тренинг – покажи значимость лыжной подготовки для здоровья человека.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Мин-здравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.2: Изучение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах переступанием, махом на 180 градусов. Развитие физических качеств.

Цель: изучение способов передвижения с лыжами и поворотов на лыжах на месте.

Задачи:

Научить строевым упражнениям с лыжами.

Научить строевым упражнениям на лыжах.

Изучить повороты на лыжах переступанием и махом.

Развивать общую выносливость и координацию движений.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Какие повороты на лыжах существуют?
2. Как правильно переносить лыжи?
3. Какие физические качества развивает лыжный спорт?

2. Практическая работа:

1. Изучение строевых команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Лыжи положить!», «Лыжи взять!», «На лыжи становись!».
2. Выполнение поворотов на лыжах на месте переступанием на 90 и 180 градусов.
3. Изучение поворота на месте махом на 180 градусов через лыжу вперед, через лыжу назад, махом в сторону.
4. Равномерное прохождение дистанции от 3 до 5 км.

3. Задания для групповой работы:

1. Выполнение строевых упражнений в шеренге.
2. Выполнение поворотов на 180 градусов на лыже в колонне.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.3: Изучение попеременного двухшажного лыжного хода. Развитие физических качеств.

Цель: изучить попеременных двушажный ход.

Задачи:

Изучить технику скользящего шага.

Изучить технику отталкивания.

Изучить технику работы рук.

Изучить, закрепить и совершенствовать попеременный двушажный ход.

Развивать общую выносливость и ловкость.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Перечислить виды лыжных ходов.
2. Какая последовательность в изучении лыжных ходов?
3. Когда занятия на лыжах развивают выносливость?

2. Практическая работа:

1. Прохождение учебного круга без палок с акцентом на работу ног.
2. Прохождение учебного круга выполняя упражнение «Самокат».
3. Равномерное прохождение нескольких учебных кругов в полном согласовании.

3. Задания для групповой работы:

1. Эстафета на совершенствование техники попеременного двушажного хода.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.4: Изучение одновременного бесшажного лыжного хода. Развитие физических качеств.

Цель: изучение одновременного бесшажного лыжного хода.

Задачи:

Изучить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе.

Изучить технику хода в полном согласовании.

Закрепить и совершенствовать технику хода.

Развивать выносливость и силу.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Чем отличаются лыжные ходы?
2. Когда применяется одновременный бесшажный ход?
3. Как занятия лыжной подготовкой могут помочь в развитии силы?

2. Практическая работа:

1. Выполнение упражнений на учебном кругу.
2. Закрепление техники хода на дистанции.
3. Равномерное прохождение дистанции 1-3 км.

3. Задания для групповой работы:

1. Эстафета на совершенствование техники хода.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.5: Изучение одновременного одношажного лыжного хода. Развитие физических

качеств.

Цель: изучение одновременного одношажного лыжного хода.

Задачи:

Изучить технику работы рук.

Изучить технику работы ног.

Научить согласованной работе рук и ног в одновременном одношажном лыжном ходе.

Развивать специальную выносливость.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. По каким признакам делятся лыжные хода?
2. Какие виды одновременного одношажного лыжного хода вы знаете?
3. Когда используется одновременный одношажный лыжный ход?

2. Практическая работа:

1. Выполнение упражнения «Самокат» 3 учебных круга.
2. Выполнение скользящего шага 3 учебных круга.
3. Повторение одновременного бесшажного хода 3 учебных круга.
4. Прохождение 3 учебных кругов в полном согласовании одновременным одношажным ходом.

3. Задания для групповой работы:

1. Эстафета на совершенствование техники лыжных ходов.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека

	пособие.				онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.6: Изучение одновременного двушажного лыжного хода. Развитие физических качеств.

Цель: изучение одновременного двушажного лыжного хода.

Задачи:

Изучить технику работы рук в одновременном двушажном ходе.

Изучить технику работы ног в одновременном двушажном ходе.

Научить согласованной работе рук и ног в одновременном двушажном лыжном ходе.

Развивать специальную выносливость.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Когда применяется одновременный двушажный лыжный ход?
2. Как влияют на здоровье занятия лыжным спортом?
3. Что делать если замерзли ноги или руки на лыжне?

2. Практическая работа:

1. Выполнение упражнения «Самокат» 4 учебных круга.
2. Выполнение скользящего шага 4 учебных круга.
3. Повторение одновременного одношажного хода 4 учебных круга.
4. Прохождение 4 учебных кругов в полном согласовании одновременным одношажным ходом.

3. Задания для групповой работы:

1. Эстафета на совершенствование техники лыжных ходов.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.7: Изучение способов преодоления подъёмов на лыжах. Развитие физических качеств.

Цель: изучение способов подъемов на лыжах.

Задачи:

Изучить подъем елочкой.

Изучить подъем лесенкой.

Изучить подъем ступанием.

Закрепить технику лыжных ходов..

Развивать уверенность, выдержку и взаимопомощь.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Какие виды подъемов на лыжах вы знаете?
2. Когда применяется подъем лесенкой?
3. Как правильно кантовать лыжи на подъеме?

2. Практическая работа:

1. Выполнение 10 подъемов на лыжах.
2. Равномерное прохождение учебной дистанции 3-5 км.
3. **Задания для групповой работы:**
 1. Эстафета на совершенствование техники лыжных ходов и техники подъемов на лыжах.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая	Кикоть В.Я.,	2012, М.:	Электронный	ЭБС

	культура и физическая подготовка. Учебник.	Барчуков И.С.	Юнити-Дана	ресурс	Университетская библиотека онлайн
--	---	---------------	------------	--------	-----------------------------------

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.8: Изучение стоек спусков.

Цель: изучение стоек спусков на лыжах.

Задачи:

Изучить технику спусков на лыжах с горки.

Закрепить технику подъемов на лыжах в горку.

Совершенствовать технику лыжных ходов.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Какая стойка спуска позволяет развивать наибольшую скорость и почему?
2. Что запрещено во время спусков на лыжах?
3. Как развиваются функциональные системы организма во время занятий лыжной подготовкой?

2. Практическая работа:

1. Выполнение 10 спусков в высокой, средней и низкой стойках.
2. Выполнение 10 подъемов различными способами.
3. Прохождение 10 учебных кругов изученными классическими способами передвижения на лыжах.

3. Задания для групповой работы:

1. Эстафета на совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6

1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.9: Изучение способов торможения на лыжах. Развитие физических качеств.

Цель: изучить способы торможения на лыжах.

Задачи:

Изучить торможение плугом, полуплугом и боковым соскальзыванием.

Закрепить технику спусков и подъемов.

Развивать выносливость и ловкость.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что запрещается при торможении на лыжах?
2. Почему во время торможения лыжники падают?
3. Когда используется торможение боковым соскальзыванием?

2. Практическая работа:

1. Выполнение торможения плугом 10 раз.
2. Выполнение торможения полуплугом 10 раз.
3. Повторение спусков и подъемов на лыжах 20 раз.
4. Пробегание дистанции 1 км 3 раза.

3. Задания для групповой работы:

1. Эстафета на совершенствование техники спусков, торможений и подъемов на лыжах.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.10: Изучение поворотов на лыжах в движении. Развитие физических качеств.

Цель: изучение поворотов на лыжах в движении.

Задачи:

- Изучить повороты на лыжах в движении.
- Повторить стойки спусков и способы подъемов.
- Совершенствовать технику лыжных ходов.
- Развивать специальную выносливость и ловкость.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Какие виды поворотов на лыжах вы знаете?
2. В какой последовательности необходимо обучать поворотам на лыжах?
3. При какой температуре запрещается заниматься лыжным спортом согласно гигиенических нормативов?

2. Практическая работа:

1. Выполнение 10 торможений различными способами.
2. Повторение спусков, торможений и подъемов на лыжах 10 раз.
3. Пробегание дистанции 500 м 4 раза.

3. Задания для групповой работы:

1. Эстафета на совершенствование техники поворотов, спусков и подъемов на лыжах.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.11: Изучение способов перехода с хода на ход. Развитие физических качеств.

Цель: изучение способов перехода с попеременного хода на одновременный ход.

Задачи:

Закрепить технику попеременных и одновременных лыжных ходов.

Изучить технику перехода с попеременного хода на одновременный ход.

Развивать силовую выносливость и ловкость.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**1. Ответить на вопросы по теме занятия:**

1. Как перейти с одного хода на другой?
2. Как выбрать, каким ходом идти на лыжах по дистанции?
3. Какие физические качества развиваются во время бега на лыжах?

2. Практическая работа:

1. Повторение одновременного бесшажного и одновременного одношажного ходов 10 учебных кругов.

2. Повторение попеременного двушажного хода 10 учебных кругов.
3. Выполнение перехода с хода на ход 10 раз.
4. Пробегание дистанции 1 км 3 раза в полном согласовании.

3. Задания для групповой работы:

1. Эстафета на совершенствование техники лыжных ходов.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.12: Изучение способов перехода с хода на ход. Развитие физических качеств.

Цель: изучение способов перехода с одновременного хода на попеременный ход.

Задачи:

Закрепить технику попеременных и одновременных лыжных ходов.

Изучить технику перехода с одновременного хода на попеременный ход.

Развивать силовую выносливость и ловкость.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Как перейти с одного хода на другой?

2. Как выбрать, каким ходом идти на лыжах по дистанции?
 3. Какие физические качества развиваются во время бега на лыжах?
- 2. Практическая работа:**
1. Повторение одновременного бесшажного и одновременного одношажного ходов 10 учебных кругов.
 2. Повторение попеременного двушажного хода 10 учебных кругов.
 3. Выполнение перехода с хода на ход 10 раз.
 4. Пробегание дистанции 1 км 3 раза в полном согласовании.
- 3. Задания для групповой работы:**
1. Эстафета на совершенствование техники лыжных ходов.
- Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**
Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.13: Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие физических качеств.

Цель: совершенствование попеременного двухшажного хода.

Задачи:

- Закрепить и совершенствовать технику попеременного двушажного хода
- Воспитывать выдержку и трудолюбие.
- Развивать специальную выносливость.
- Закаливать организм.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**1. Ответить на вопросы по теме занятия:**

1. Чем умение отличается от навыка?
2. Как перевести умение в навык?
3. Какая частота сердечных сокращений должна быть во время лыжных тренировок?
4. Что делать если вы видите, что у человека переохлаждение?

2. Практическая работа:

1. Выполнение упражнения «Самокат» 4 учебных круга.
2. Выполнение скользящего шага 4 учебных круга.
3. Повторение попеременного двушажного хода 4 учебных круга.
4. Пробежание дистанции 3-5 км в полном согласовании.

3. Задания для групповой работы:

1. Эстафета на совершенствование техники попеременного двушажного хода.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:**Основная:**

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.14: Совершенствование одновременных ходов: бесшажного и одношажного. Развитие физических качеств.

Цель: совершенствование одновременных ходов: бесшажного и одношажного.

Задачи:

- Закрепить технику попеременного двушажного хода.
- Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.
- Совершенствовать технику одновременного одношажного хода.

Развивать специальную выносливость.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. По каким признакам делятся лыжные хода?
2. Какие виды одновременного одношажного лыжного хода вы знаете?
3. Когда используется одновременный бесшажный лыжный ход?

2. Практическая работа:

1. Выполнение упражнения «Самокат» 4 учебных круга.
2. Выполнение скользящего шага 4 учебных круга.
3. Повторение одновременного бесшажного хода 4 учебных круга.
4. Прохождение дистанции 3-5 км на время (контрольная тренировка).

3. Задания для групповой работы:

1. Эстафета на совершенствование техники лыжных ходов.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.15: Совершенствование одновременного двухшажного лыжного хода.

Цель: совершенствование одновременного двухшажного лыжного хода..

Задачи:

Закрепить технику попеременного двушажного хода.

Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.

Совершенствовать технику одновременного одношажного хода.

Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.

Развивать общую и силовую выносливость.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Какие упражнения подходят для совершенствования техники лыжных ходов?
2. Какие лыжные хода используются при передвижение под пологий спуск?
3. Когда используется одновременный двушажный лыжный ход?

2. Практическая работа:

1. Выполнение упражнения «Самокат» 3 учебных круга.
2. Выполнение скользящего шага 3 учебных круга.
3. Повторение одновременного двушажного хода 3 учебных круга.
4. Пробегание дистанции 1 км 3-4 раза.

3. Задания для групповой работы:

1. Эстафета на совершенствование техники лыжных ходов.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	
---	--	-------------	--------------------	---	--

Тема 1.16: Совершенствование способов перехода с хода на ход. Развитие физических качеств.

Цель: совершенствование способов перехода с хода на ход.

Задачи:

Совершенствование техники классических лыжных ходов.

Совершенствование способов перехода с хода на ход.

Развивать выносливость.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что делать если у вас обморожение?
2. Какие действия нужно предпринять чтобы перейти с одного лыжного хода на другой?
3. Чем одновременные хода отличаются от попеременных?

2. Практическая работа:

1. Выполнение перехода с попеременного на одновременный ход 10 раз.
2. Выполнение перехода с одновременного на попеременный 10 раз.
3. Пробегание контрольной дистанции 3 – 5 км.

3. Задания для групповой работы:

1. Наблюдение за техникой лыжных ходов и техникой перехода с хода на ход у сокурсников.
2. Самостоятельное исправление ошибок в группе.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1					

1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Ди-рект-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.17: Совершенствование способов преодоления подъёмов на лыжах. Развитие физических качеств.

Цель: совершенствование способов преодоления подъёмов на лыжах.

Задачи:

Совершенствовать технику передвижений на лыжах.

Совершенствовать технику подъемов.

Развивать физические качества (выносливость, силу, координацию движений).

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Перечислите компоненты равномерного метода развития выносливости.
2. Какой способ подъема наиболее подходит для лыжной гонки?
3. Перечислите вспомогательные средства физической культуры, присутствующие во время ходьбы на лыжах.

2. Практическая работа:

1. Выполнение упражнения «Самокат» 3 учебных круга.
2. Выполнение скользящего шага 3 учебных круга.
3. Повторение техники лыжных ходов с высокой скоростью 3 учебных круга.
4. Прохождение дистанции 2-4 километра в высоком темпе.

3. Задания для групповой работы:

1. Эстафета на совершенствование техники лыжных ходов и способов подъема на лыжах в горку.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая	Кикоть В.Я., Барчуков	2012, М.: Юнити-	Электронный ресурс	ЭБС

	подготовка. Учебник.	И.С.	Дана		Университетская библиотека онлайн
--	----------------------	------	------	--	-----------------------------------

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.18: Совершенствование поворотов на лыжах в движении. Развитие физических качеств.

Цель: совершенствование поворотов на лыжах в движении.

Задачи:

Совершенствовать способы передвижения на лыжах.

Совершенствовать спуски и подъемы на лыжах.

Совершенствовать повороты на лыжах.

Оценить освоение техники передвижений на лыжах на горной части.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. По каким признакам делятся лыжные хода?
2. Какие повороты на лыжах подходят для лыжной гонки, а какие для спусков с крутых склонов на горных лыжах?
3. Как развивать кардиореспираторную систему средствами лыжной подготовки?

2. Практическая работа:

1. Пробегание дистанции 3-4 километра в полном согласовании.
2. Прохождение учебного круга на горной части, включающего спуск, поворот, торможение и подъем.

3. Задания для групповой работы:

1. Обсуждение техники выполнения упражнений горной части на лыжах.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.19: Итоговое занятие. Контрольный норматив по лыжным гонкам. Развитие физических качеств.

Цель: оценить успешность освоение раздела «Лыжная подготовка».

Задачи:

Оценить технику передвижений на лыжах.

Развивать выносливость.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Перечислите нормативы комплекса ГТО по лыжной подготовке.
2. Какие физические качества характерны для лыжников-гонщиков?
3. Когда используется одновременный одношажный лыжный ход?

2. Практическая работа:

1. Выполнение разминки на лыжах.
2. Выполнение всех изученных видов лыжных ходов для осуществления оценки овладения ими.
2. Выполнение контрольного норматива по лыжной подготовке.

3. Задания для групповой работы:

1. Обсуждение техники передвижений на лыжах, исправление ошибок.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

РАЗДЕЛ 2: ГИМНАСТИКА.

Тема 2.1: Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Суставная гимнастика.

Цель: изучить правила проведения занятий по гимнастике.

Задачи:

Изучить основы безопасности на занятиях гимнастикой.

Изучить методику проведения занятия по гимнастике.

Изучить суставную гимнастику как средство оздоровления организма.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Расскажите о санитарно-гигиенических требованиях при занятиях фитнесом.
2. Расскажите о структуре занятия по гимнастике.
3. Какие задачи решают занятия по фитнесу?

4. Как часто нужно заниматься физической культурой?
 5. Что такое нагрузка?
 6. Перечислите компоненты нагрузки.
 7. Какими методами можно развивать гибкость?
- 2. Практическая работа:**
1. Выполнение физических упражнений в заданном диапазоне нагрузки.
 2. Выполнение упражнений разминки.
- 3. Задания для групповой работы:**
1. Разработка и проведение комплекса физических упражнений для развития гибкости.
- Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**
Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 2.2: Атлетическая гимнастика. Основы дозирования нагрузки на занятиях.

Цель: научиться планировать нагрузку для занятий атлетической гимнастикой.

Задачи:

Познакомиться с атлетической гимнастикой как оздоровительным средством.

Освоить методику проведения занятий атлетической гимнастикой.

Изучить понятие нагрузки и ее компоненты.

Изучить методы развития силы и силовой выносливости.

Развивать гибкость, силу, координацию движений.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что такое атлетическая гимнастика?
2. Построение занятия по атлетической гимнастике.
3. Подбор инвентаря и оборудования для занятий атлетической гимнастикой.
4. Что такое пауэрлифтинг?
5. Виды тренажеров для занятий для оздоровления организма и в ЛФК.
6. Что такое нагрузка?
7. Перечислите компоненты нагрузки.
8. Дайте характеристику повторного метода развития силы.
9. Дайте характеристику интервального метода развития силы.
10. Охарактеризуйте круговой метод развития силы.

2. Практическая работа:

1. Освоить упражнения с отягощениями.
2. Освоить выполнение упражнений на тренажерах.

3. Задания для групповой работы:

1. Подобрать средства физической культуры для коррекции соматического и морфо-функционального состояния организма.
2. Показать и выполнить общеразвивающие и корректирующие упражнения в контексте проведения занятия по ОФП.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА»	90	ЭБС Кировского ГМУ

			Минздравсоцразв тия России		
2	Физическая культура. Учеб- ное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Ди- рект-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Универси- тетская библио- тека он- лайн
3	Теория и мето- дика физиче- ской культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 2.3: Техника безопасности при занятиях фитнесом аэробной и силовой направленности.

Цель: изучить технику безопасности при занятиях фитнесом аэробной и силовой направленности.

Задачи:

Познакомиться с видами фитнеса.

Освоить методику проведения занятий фитнесом с точки зрения обеспечения безопасности для занимающихся.

Развивать гибкость, силу, координацию движений.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что запрещается на занятиях по фитнесу?
2. Какие требования к оборудованию и инвентарю предъявляются во время занятий по фитнесу?
3. Перечислите виды фитнеса.
4. Какие занятия по фитнесу рекомендованы при ваших заболеваниях?

2. Практическая работа:

1. Освоить упражнения разминки.
2. Освоить упражнения с отягощениями.
3. Освоить выполнение упражнений на тренажерах.

3. Задания для групповой работы:

1. Подобрать средства физической культуры для коррекции соматического и морфо-функционального состояния организма.
2. Показать и выполнить общеразвивающие и коррегирующие упражнения в контексте проведения занятия по фитнесу оздоровительной направленности.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6

1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	

Тема 2.4: Классическая аэробика.

Цель: изучить классическую аэробику как вид гимнастики.

Задачи:

Познакомиться с классической аэробикой как оздоровительным средством.

Освоить методику проведения занятий классической аэробикой.

Развивать выносливость, гибкость, координацию движений.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что такое классическая аэробика?
2. Какие музыкальные композиции используются на занятиях классической аэробикой?
3. Содержание занятий аэробикой.
4. Организация занятий аэробикой.
5. Какой пульс должен быть во время разминки на занятии аэробикой?.

2. Практическая работа:

1. Освоить связку в аэробике.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение разминки в группе.
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:
 Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	

Тема 2.5: Танцевальная аэробика.

Цель: изучить танцевальную аэробику как вид гимнастики.

Задачи:

Познакомиться с танцевальной аэробикой как оздоровительным средством.

Освоить методику проведения занятий танцевальной аэробикой.

Развивать гибкость, выносливость, силу, координацию движений.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**1. Ответить на вопросы по теме занятия:**

1. Что такое танцевальная аэробика?
2. Какие музыкальные композиции используются на занятиях танцевальной аэробикой?
3. Содержание занятий танцевальной аэробикой.
4. Организация занятий танцевальной аэробикой.
5. Какой пульс должен быть у занимающихся в основной части занятия танцевальной аэробикой?

2. Практическая работа:

1. Освоить связку в танцевальной аэробике.

3. Задания для групповой работы:

1. Показать и выполнить общеразвивающие и корректирующие упражнения в контексте проведения занятия по АФК и ЛФК с группой во время разминки.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	

Тема 2.6: Степ-аэробика.

Цель: изучить степ-аэробику как вид гимнастики.

Задачи:

Познакомиться со степ-аэробикой как оздоровительным средством.

Освоить методику проведения занятий степ-аэробикой.

Развивать гибкость, силу, координацию движений, общую выносливость.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**1. Ответить на вопросы по теме занятия:**

1. Что такое степ-аэробика?
2. Какие музыкальные композиции используются на занятиях степ-аэробикой?
3. Содержание занятий степ-аэробикой.
4. Организация занятий степ-аэробикой.
5. Каковы признаки переутомления занимающихся во время занятия степ-аэробикой?

2. Практическая работа:

1. Освоить связку в степ-аэробике.

3. Задания для групповой работы:

1. Показать и выполнить общеразвивающие упражнения с группой во время разминки в контексте проведения занятия по АФК и ЛФК.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:**Основная:**

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС

	Учебное пособие.				Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 2.7: Фитбол.

Цель: изучить фитбол как вид гимнастики.

Задачи:

Познакомиться с фитбол-аэробикой как оздоровительным средством.

Освоить методику проведения занятий фитболом.

Развивать гибкость, силу, координацию движений.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что такое фитбол-аэробика?
2. Какие музыкальные композиции используются на занятиях фитболом?
3. Содержание занятий фитбол-аэробикой.
4. Организация занятий фитбол-аэробикой.
5. Какие физические качества развиваются во время занятий фитболом?
6. Как развивать силу во время занятий фитболом?

2. Практическая работа:

1. Освоить упражнения на фитболе.
2. Провести контроль пульса во время занятия фитболом

3. Задания для групповой работы:

1. Подобрать средства физической культуры для коррекции соматического и морфо-функционального состояния организма для занятий фитболом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и	Кикоть В.Я., Барчуков	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС

	физическая подготовка. Учебник.	И.С.			Университетская библиотека онлайн
--	---------------------------------	------	--	--	-----------------------------------

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 2.8: Пилатес.

Цель: изучить пилатес как оздоровительное средство.

Задачи:

Познакомиться с пилатесом как оздоровительным средством.

Освоить методику проведения занятий по пилатесу.

Развивать физические качества.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что такое пилатес?
2. Какие музыкальные композиции используются на занятиях пилатесом?
3. Содержание занятий пилатесом.
4. Организация занятий пилатесом.
5. Поясните механизм лечебного и профилактического действия упражнений во время занятий пилатесом.

2. Практическая работа:

1. Освоить упражнения пилатеса.
2. Провести тестирование силы и гибкости.

3. Задания для групповой работы:

1. Подобрать средства физической культуры для коррекции соматического и морфо-функционального состояния организма при помощи средств пилатеса.
2. Показать и выполнить общеразвивающие и корректирующие упражнения в контексте проведения занятия по пилатесу.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	

Тема 2.9: Стрейтчинг как оздоровительное средство.

Цель: изучить стрейтчинг как оздоровительное средство.

Задачи:

Познакомиться с стрейтчингом как оздоровительным средством.

Освоить методику проведения занятий стретчингом.

Развивать гибкость.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**1. Ответить на вопросы по теме занятия:**

1. Что такое стрейчинг?
2. Какие музыкальные композиции используются на занятиях стрейчингом?
3. Содержание занятий стрейчингом.
4. Организация занятий стрейчингом.
5. Поясните механизм лечебного и/или профилактического действия упражнений во время занятий стрейчингом.

2. Практическая работа:

1. Освоить упражнения стрейчинга.
2. Провести тестирование гибкости и ловкости.

3. Задания для групповой работы:

1. Подобрать средства физической культуры для коррекции соматического и морфо-функционального состояния организма при помощи средств стрейчинга.
2. Показать и выполнить общеразвивающие и коррегирующие упражнения в контексте проведения занятия по стрейчингу.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:**Основная:**

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 2.10: Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Цель: оценить уровень развития физических качеств студентов.

Задачи:

Провести тестирование силы.

Оценить уровень развития физических качеств студента.

Развивать коллективизм и взаимопомощь.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной

социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что такое сила?
2. Какие нормативы помогают оценить силу?
3. Какие требования к сдаче контрольных нормативов необходимо соблюдать с точки зрения техники безопасности на занятиях гимнастикой?.

2. Практическая работа:

1. Выполнение контрольного норматива на определение силы (сгибание-разгибание рук в упоре лежа).
2. Выполнение контрольного норматива на определение силы (подтягивание).
3. Выполнение контрольного норматива на определение силы (сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине).

3. Задания для групповой работы:

1. Подобрать средства физической культуры для коррекции физического развития в связи с уровнем развития силы, ловкости и гибкости.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 2.11: Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Цель: оценить уровень освоения раздела «Гимнастика».

Задачи:

Провести тестирование гибкости и ловкости.

Оценить уровень развития физических качеств студента.

Развивать коллективизм и взаимопомощь.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что такое гибкость?
2. Что такое ловкость?
3. Какие нормативы помогают оценить гибкость и ловкость?
4. Какие требования к сдаче контрольных нормативов необходимо соблюдать с точки зрения техники безопасности на занятиях гимнастикой?.

2. Практическая работа:

1. Выполнение контрольного норматива на определение гибкости (наклон вперед).
2. Выполнение контрольного норматива на определение ловкости (связка из любого вида фитнеса).

3. Задания для групповой работы:

1. Подобрать средства физической культуры для коррекции физического развития в связи с уровнем развития силы, ловкости и гибкости.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека

					онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Тема 3.1: Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Историческая справка возникновения легкоатлетических упражнений.

Цель: изучить правила безопасности во время легкоатлетических занятий.

Задачи:

Изучить технику безопасности во время бега и прыжков.

Изучить историю развития легкой атлетики в контексте изучаемых видов.

Создать ориентировочную основу действия для обучения спринтерскому, стайерскому бегу и прыжкам в длину с места.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Какая максимальная величина пульса считается безопасной во время занятий легкой атлетикой?
2. Как определить пульс во время кросса?
3. Какие легкоатлетические виды входили в программу античных Олимпийских игр?
4. Чем стайерский бег отличается от спринтерского бега?
5. Какие физические качества можно развивать при помощи бега и прыжков?
6. Какие изменения в функциональных системах организма происходят во время тренировок в беге?
7. Что такое нагрузка?
8. Перечислите компоненты нагрузки.
9. Какими методами можно развивать выносливость?
10. Перечислите компоненты повторного метода развития скорости.

2. Практическая работа:

1. Изучение рисунков и кинограмм с техникой бега на различные дистанции.
2. Изучение рисунков и кинограмм с техникой прыжка в длину с места.
3. Знакомство с контрольными нормативами по легкой атлетике.

3. Задания для групповой работы:

1. Обсуждение методов определения выносливости и быстроты средствами легкой атлетики.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
-------	--------------	-----------	--------------------	---------------------------------	---------------

1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 3.2: Совершенствование техники бега.

Цель: освоить технику легкоатлетического бега.

Задачи:

Освоить специальнобеговые упражнения.

Закрепить технику бега.

Совершенствовать технику бега.

Развивать скорость и общую выносливость.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Чем бег отличается от ходьбы?
2. Что такое беговая осанка?
3. Какие физические качества развивает бег?
4. Как использовать бег для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?
5. Какая частота пульса должна быть во время легкоатлетической разминки?
6. Что такое положение на высокой стопе?
7. Какую обувь лучше использовать для спринтерского бега?

2. Практическая работа:

1. Выполнить бег с высоким подниманием бедра 2 раза по 20 метров.
2. Выполнить бег сгибая голень 2 раза по 20 метров.
3. Выполнить бег на прямых ногах 2 раза по 20 метров.
4. Выполнить прыжковые беговые упражнения 2 раза по 20 метров.
5. Выполнить ускорения 2 раза по 30 метров.

6. Равномерное пробегание дистанции 1 км.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение легкоатлетической разминки в группе.
2. Эстафеты для совершенствования техники легкоатлетического бега.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	

Тема 3.3: Совершенствование техники высокого старта.

Цель: освоить технику старта и стартового ускорения в спринтерском беге.

Задачи:

Закрепить технику спринтерского бега.

Совершенствовать технику высокого старта с опорой на руку.

Совершенствовать технику стартового разгона.

Развивать скорость движений.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Какие виды старта используются в легкой атлетике?
 2. Какие команды подаются во время старта в беге на 100 метров?
 3. Что нужно делать по команде «На старт!» при выполнении высокого старта?
 4. Как правильно выбегать по команде «Марш!».
 5. Через сколько метров туловище бегуна должно выпрямиться после выбегания со старта?
 6. Какие физические качества развиваются у спринтера?
- 2. Практическая работа:**
1. Выполнить специальнобеговые упражнения по 2 раза по 25 метров каждое.
 2. Выполнить высокий старт без опоры на руку 2 раза.
 3. Выполнить высокий старт с опорой на руку 2 раза.
 4. Выполнить 2 ускорения по 30 метров с высокого старта с опорой на руку.
- 3. Задания для групповой работы:**
1. Проведение легкоатлетической разминки в группе.
 2. Легкоатлетические эстафеты для совершенствования техники высокого старта и стартового ускорения.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 3.4: Совершенствование техники прыжка с места.

Цель: совершенствовать технику прыжка с места.

Задачи:

Закрепление техники бега.

Обучение технике прыжка с места в длину.

Развитие взрывной силы и скорости.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной

социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Какие виды прыжков в длину существуют?
2. Какие контрольные нормативы в прыжке в длину с места в комплексе ГТО для Вашего возраста?
3. Какие физические качества необходимы чтобы успешно выполнить прыжок в длину с места?
4. Какими методами развивается взрывная сила?

2. Практическая работа:

1. Выполнить общеразвивающие упражнения в группе.
2. Выполнить специальнобеговые упражнения по 2 раза по 30 метров каждое.
3. Выполнить 2 ускорения по 30 метров с высокого старта с опорой на руку.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение легкоатлетической разминки в группе.
2. Легкоатлетические эстафеты для совершенствования техники бега и развития взрывной силы.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	

Тема 3.5: Совершенствование техники и тактики бега на спринтерскую дистанцию..

Цель: совершенствовать технику и тактику бега на спринтерскую дистанцию.

Задачи:

Изучить технику бега на спринтерскую дистанцию.

Изучить тактику бега на спринтерскую дистанцию.

Развивать скорость движений.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Какие дистанции бега являются спринтерскими?
2. Сколько команд дается во время старта на спринтерских дистанциях? Почему?
3. Что такое фальшстарт?
4. Что такое низкий старт? Когда он применяется?
5. Какое физическое качество развивается при беге с максимальной интенсивностью 2 раза на 40 метров через 4 минуты отдыха?

2. Практическая работа:

1. Выполнить общеразвивающие упражнения в группе.
2. Выполнить специальнобеговые упражнения по 2 раза по 30 метров каждое.
3. Выполнить 2 ускорения по 30 метров с низкого старта.
4. Оценить технику спринтерского бега.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение легкоатлетической разминки в группе.
2. Легкоатлетические эстафеты для совершенствования техники спринтерского бега.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС

	Учебное пособие.				Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 3.6: Совершенствование техники и тактики бега на длинную дистанцию. Восстановление после нагрузки.

Цель: совершенствовать технику и тактику бега на стайерскую дистанцию.

Задачи:

Изучить технику бега на стайерскую дистанцию.

Изучить тактику бега на стайерскую дистанцию.

Развивать скорость движений.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Какие дистанции бега являются стайерскими?
2. Сколько команд дается во время старта на стайерских дистанциях? Какие?
3. Что такое высокий старт? Когда он применяется?
4. Что такое спурт?
5. Какое физическое качество преимущественно развивается у стайера?

2. Практическая работа:

1. Выполнить общеразвивающие упражнения в группе.
2. Выполнить специальнобеговые упражнения по 2 раза по 30 метров каждое.
3. Выполнить 2 ускорения по 30 метров с низкого старта.
4. Равномерное пробегание дистанции 500 метров 4 раза.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение легкоатлетической разминки в группе.
2. Обсуждение техники стайерского бега и исправление грубых ошибок техники и тактики.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и	Кикоть В.Я., Барчуков	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС

	физическая подготовка. Учебник.	И.С.			Университетская библиотека онлайн
--	---------------------------------	------	--	--	-----------------------------------

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 3.7: Развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Цель: изучить методы развития физических качеств средствами легкой атлетики.

Задачи:

Повторить технику легкоатлетического бега.

Развить физические качества, необходимые для сдачи контрольных нормативов по легкой атлетике.

Изучить методы развития быстроты и выносливости средствами легкой атлетики.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Какие физические качества вы знаете?
2. Какие физические качества нужны спринтеру?
3. Какие физические качества нужны прыгуну?
4. Какие физические качества нужны стайеру?
5. Перечислите компоненты повторного метода развития скорости движений.
6. Перечислите компоненты равномерного метода развития выносливости.
7. Перечислите компоненты интервального метода развития скоростной выносливости.
8. Как можно использовать методы развития физических качеств в легкой атлетике в оздоровлении организма?

2. Практическая работа:

1. Участие в легкоатлетической разминке.
2. Равномерное пробегание дистанции 50 метров 3 раза через 4 минуты отдыха.
3. Равномерное пробегание дистанции 1000 м 3 раза через 5 минут отдыха.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение общеразвивающих упражнений.
2. Проведение специальнобеговой разминки.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 3.8: Сдача контрольных нормативов по лёгкой атлетике.

Цель: участие в контрольных соревнованиях: беге на 100 м; прыжке в длину с места; челночном беге.

Задачи:

Оценить технику бега на 100 м, челночного бега и прыжка в длину с места.

Оценить уровень развития физических качеств средствами легкой атлетики.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Как определить уровень развития скорости?
2. Какие физические качества определяются контрольным нормативом «Прыжок в длину с места»?
3. Что делать, если не сдал контрольный норматив «Бег на 100 м»?
4. Какие свойства психики необходимы для успешной сдачи контрольных нормативов по легкой атлетике?
5. Какой пульс считается нормой после пробегания 100 метров в полную силу?

2. Практическая работа:

1. Выполнение легкоатлетической разминки.

2. Участие в соревнованиях в челночном беге.
3. Участие в соревнованиях по прыжкам в длину с места.
4. Участие в соревнованиях в беге на 100 метров.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение легкоатлетической разминки
2. Оценка техники легкоатлетических упражнений и исправление ошибок.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 3.9: Сдача контрольных нормативов по лёгкой атлетике.

Цель: участие в контрольных соревнованиях: беге на дистанцию 3 км (юноши), 2 км (девушки).

Задачи:

Оценить технику стайерского бега.

Оценить уровень развития выносливости средствами легкой атлетики.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Как определить уровень развития выносливости?
 2. Какие физические качества определяются контрольным нормативом «Бег на 2000 метров»?
 3. Что делать, если не сдал контрольный норматив «Бег на 2000 м»?
 4. Какие свойства психики необходимы для успешной сдачи контрольных нормативов бега на длинные дистанции?
 5. Какой пульс считается нормой во время сдачи контрольных нормативов по бегу?
- 2. Практическая работа:**
1. Выполнение легкоатлетической разминки.
 2. Участие в соревнованиях в беге на 3 км (юноши), 2 км (девушки).
- 3. Задания для групповой работы:**
1. Проведение легкоатлетической разминки
 2. Оценка техники бега и исправление ошибок.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 3.10: Итоговое зачётное занятие.

Цель: оценка знаний, умений, навыков и контроль результатов освоения дисциплины.

Задачи:

Провести тестирование.

Провести устное собеседование.

Провести прием практических навыков.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Тестирование:

1 уровень:

1. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека называется:
 - 1) физической подготовкой
 - 2) физической подготовленностью
 - 3) физическим развитием**
 - 4) физической культурой
2. Деятельность, направленная на улучшение текущего функционального состояния организма с помощью средств физической культуры:
 - 1) физическая рекреация**
 - 2) физическая подготовка
 - 3) физическая реабилитация
 - 4) физическая стабилизация
3. Деятельность по использованию физических упражнений с целью поддержания достигнутого уровня работоспособности в пожилом и старческом возрасте:
 - 1) физическая реабилитация
 - 2) физическая рекреация
 - 3) физическая стабилизация**
 - 4) кондиционная тренировка
4. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движением, высокой прочностью запоминания и надежностью исполнения, называется:
 - 1) двигательным умением
 - 2) техническим мастерством
 - 3) двигательной одаренностью
 - 4) двигательным навыком**
5. Критерий отличия умения от навыка:
 - 1) понимание выполняющим структуры двигательного действия
 - 2) понимание выполняющим биомеханики двигательного действия
 - 3) способность выполнить двигательное действие автоматически**
 - 4) способность выполнить двигательное действие правильно
6. Метод, которым преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного действия:
 - 1) стандартно-интервального упражнения
 - 2) сопряженного воздействия
 - 3) расчлененно-конструктивный**
 - 4) целостно-конструктивного упражнения
7. Виды физической подготовки:
 - 1) общая**
 - 2) основная
 - 3) вспомогательная
 - 4) специальная**
 - 5) поддерживающая
8. К физическим качествам относятся:
 - 1) сила**

- 2) воля
 - 3) пластичность
 - 4) **ловкость**
 - 5) работоспособность
 - 6) **быстрота**
9. К специфическим методам физического воспитания относятся:
- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия
 - 2) **методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод**
 - 3) методы срочной информации
 - 4) методы контроля и самоконтроля
10. При применении интервального (переменно-интервального) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки:
- 1) интенсивность – умеренная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – жесткий
 - 2) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
 - 3) **интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – в соответствии с задачами тренировки и уровнем подготовленности индивида, отдых – жесткий**
 - 4) интенсивность – максимальная, объем – до отказа, отдых – жесткий
11. В начале основной части урока физической культуры:
- 1) закрепляют и совершенствуют усвоенные ранее двигательные умения и навыки
 - 2) **разучивают новые двигательные действия или их элементы**
 - 3) выполняют упражнения, требующие проявления выносливости
 - 4) выполняют упражнения, требующие проявления силы
12. Выберите упражнения для оценки общей выносливости:
- 1) л/а бег 400 м
 - 2) **бег на лыжах 5 км**
 - 3) задержка дыхания на вдохе
 - 4) отжимание от пола максимальное количество раз
13. Сила – это:
- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
 - 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
 - 3) **способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий**
 - 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия
14. Выберите упражнение, при помощи которого можно оценить силовые способности:
- 1) **подтягивание на перекладине**
 - 2) подъем гантели весом 1 кг максимальное количество раз
 - 3) подъем гантели 5 кг максимальное количество раз за 30 сек.
 - 4) **прыжок в высоту с места**
15. Биохимической основой развития общей выносливости являются:
- 1) **анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности**
 - 2) креатин-фосфатные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
 - 3) аэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
 - 4) калий-натриевые механизмы мышечного сокращения
16. Выберите из ниже представленных формул, характеризующие биохимические процессы при проявлении общей выносливости:
- 1) $АТФ \rightarrow АДФ + НЗРО_4 + 10000 \text{ кал} (10 \text{ ккал})$
 - 2) $АДФ + КрФ \rightarrow АТФ + Кр$
 - 3) Глюкоза (гликоген) $\rightarrow Q (2 \text{ АТФ}) + \text{Молочная кислота}$

4) Глюкоза (гликоген) + O₂ → Q (38 АТФ) + H₂O + CO₂

17. Выберите наиболее подходящие средства развития общей выносливости:
- 1) **циклические двигательные действия, выполняемые длительное время**
 - 2) ациклические двигательные действия, выполняемые длительное время
 - 3) сложно-координированные двигательные действия
 - 4) двигательные действия силовой направленности
18. Морфофункциональное качество человека, проявляющееся в способности выполнять движения с большой амплитудой:
- 1) эластичность
 - 2) стретчинг
 - 3) **гибкость**
 - 4) растяжка
19. Физическое качество, которое при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость:
- 1) выносливость
 - 2) **сила**
 - 3) быстрота
 - 4) координационные способности
20. Физиологической основой проявления утомления является:
- 1) ухудшенное самочувствие
 - 2) снижение мотивации к выполнению деятельности
 - 3) появление головной боли, сердцебиения и/или одышки
 - 4) **исчерпывание энергетических ресурсов организма**

2 уровень:

1. Соответствие структурных компонентов физической культуры их характеристикам:
- L1: Физическое воспитание
 - R1: педагогическая деятельность, направленная на передачу знаний, обучению умениям и навыкам по физической культуре, развитию необходимых физических качеств
 - L2: Физическая стабилизация
 - R2: деятельность, направленная на поддержание активного долголетия
 - L3: Физическая рекреация
 - R3: деятельность, основной целью которой является удовлетворение потребности человека в движениях
 - R4: деятельность по лечению или восстановлению организма после перенесенных заболеваний средствами физической культуры
2. Соответствие методов обучения физическим упражнениям их характеристикам:
- L1: Целостно-конструктивный
 - R1: техника двигательного действия осваивается с самого начала в своей исходной структуре без расчленения на отдельные части
 - L2: Расчлененно-конструктивный
 - R2: предусматривает разделение двигательного действия на отдельные фазы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое
 - L3: Сопряженного воздействия
 - R3: техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий
 - R4: фазы упражнения по отдельности изучаются в той очередности, в которой они присутствуют в упражнении
3. Соответствие значений частоты пульса во время занятий физической культурой величине нагрузки для здорового человека:
- L1: 120 – 140 уд/мин.
 - R1: нагрузка малой интенсивности, разминка
 - L2: 140-160 уд/мин.
 - R2: нагрузка умеренной интенсивности

L3: 170 – 180 уд/мин.

R3: нагрузка максимальной интенсивности

R4: недостаточная нагрузка

R5: чрезмерная нагрузка

4. Последовательность упражнений в легкоатлетической разминке:

1: Медленный бег

2: Упражнения на гибкость для рук

3: Упражнения на гибкость для туловища

4: Упражнения на гибкость для ног

5: Махи

6: Специально-беговые упражнения

5. Последовательность макроциклов с начала тренировочного процесса:

1: Обще-подготовительный

2: Специально-подготовительный

3: Соревновательный

4: Восстановительный

3 уровень:

Задача 1.

Студентка К. неудовлетворительно сдала контрольный норматив в беге на 3 км. Преподаватель предложил ей попытаться пересдать этот норматив через неделю.

ЗАДАНИЕ:

1. Какое физическое качество необходимо развивать студенту?

A. Специальную выносливость

B. Общую выносливость

C. Скорость движений

D. Силу

2. Выберите из предложенных вариантов наиболее эффективный способ подготовки:

A. в течении этой недели он старается как можно меньше тратить своих физических сил, больше спит и морально настраивается на сдачу контрольного норматива;

B. студент каждый день бежит по 3 км с максимально возможной для себя скоростью с контролем времени прохождения дистанции;

C. через день бежит по 5 км с равномерной, чуть выше умеренной скоростью, стараясь поддерживать скорость на протяжении всей дистанции;

D. вследствие того, что студент бежал с меньшей, чем необходимо скоростью, он через день выполняет упражнения, направленные на развитие скоростных способностей – бежит с максимальной скоростью 30-ти метровые отрезки по 6 – 8 раз.

ОТВЕТ

1. A.

2. C.

Задача 2.

Студент П. подтягивается 10 раз. Через месяц требуется сдать контрольный норматив комплекса ГТО, в котором на золотой значок нужно подтянуться 12 раз.

ЗАДАНИЕ:

1. Какое физическое качество нужно развивать?

A. Специальную выносливость

B. Общую выносливость

C. Скорость движений

D. Силу

2. Какие мышцы необходимо развивать?

A. Бицепс плеча

B. Трицепс плеча

C. Грудные мышцы

D. Широчайшую мышцу

3. Какой метод развития силы наиболее эффективен в данном случае для увеличения результата? Выберите из перечисленных:

- A. Круговой
- B. Интервальный
- C. Непредельных усилий с нормированием повторений
- D. Непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)

4. Выберите содержательные характеристики этого метода из предложенных:

- A. вес отягощения 15-35% и более от максимума, количество повторений упражнения 1-3, количество подходов до падения скорости выполнения движения, отдых до восстановления, скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения высокий
- B. вес отягощения 50-70% от максимума, количество повторений упражнения 15-30, количество подходов 3-6, отдых 3-6 мин., скорость преодолевающего движения средняя, темп выполнения упражнения высокий до максимального
- C. вес отягощения 100% и более от максимума, количество повторений упражнения 5-6, количество подходов 2-5, отдых 2-3 мин., скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения произвольный
- D. вес отягощения 30-70% от максимума, количество повторений упражнения до отказа, количество подходов 2-4, отдых 5-10 мин., скорость преодолевающего движения высокая, темп выполнения упражнения субмаксимальный

ОТВЕТ

- 1. D
- 2. B, D
- 3. D
- 4. D

Задача 3.

Женщина 25 лет, среднего телосложения, низкой физической подготовленности. 3 месяца назад проведен остеосинтез штифтом Богданова в связи с переломом 2/3 лучевой кости. По результатам рентгена кость срослась, костная мозоль сформирована.

ЗАДАНИЕ:

1. Можно ли снимать гипс?

- A. Да
- B. Нет

2. Какие физические качества необходимо прежде всего развивать после снятия гипса в связи с атрофией и контрактурой?

- A. Выносливость
- B. Ловкость
- C. Гибкость
- D. Сила

3. Какой метод развития силы наиболее эффективен в данном случае для увеличения мышечной массы и улучшения подвижности в суставе? Выберите из перечисленных:

- A. Непредельных усилий с нормированием повторений
- B. Непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)
- C. Круговой
- D. Интервальный

4. Выберите содержательные характеристики этого метода из предложенных:

- A. вес отягощения 15-35% и более от максимума, количество повторений упражнения 1-3, количество подходов до падения скорости выполнения движения, отдых до восстановления, скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения высокий
- B. вес отягощения 50-70% от максимума, количество повторений упражнения 15-30, количество подходов 3-6, отдых 3-6 мин., скорость преодолевающего движения средняя, темп выполнения упражнения высокий до максимального

- C. вес отягощения 100% и более от максимума, количество повторений упражнения 5-6, количество подходов 2-5, отдых 2-3 мин., скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения произвольный
- D. вес отягощения 30-70% от максимума, количество повторений упражнения до отказа, количество подходов 2-4, отдых 5-10 мин., скорость преодолевающего движения высокая, темп выполнения упражнения субмаксимальный

ОТВЕТ

- 1. А
- 2. С, D
- 3. А
- 4. В

2. Собеседование:

Вопросы:

- 1. Понятие об общей физической подготовке, ее цели и задачи.
- 2. Физическое развитие, физическая подготовка и физическое совершенство. Определение уровня физической подготовленности средствами физической культуры.
- 3. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
- 4. Средства физической культуры.
- 5. Техника выполнения двигательного действия. Методика обучения движениям.
- 6. Принципы развития физических качеств.
- 7. Методы развития физических качеств.
- 8. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
- 9. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
- 10. Способы оценки осанки и ее исправления средствами ОФП.
- 11. Здоровье и его показатели, оценка состояния здоровья организма средствами ОФП.
- 12. Методы определения функционального состояния организма средствами ОФП.
- 13. Структура учебно-тренировочного занятия по ОФП.
- 14. Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами ОФП и их значение в жизни студента.
- 15. Методика составления комплексов упражнений по ОФП в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
- 16. Методика воспитания силы.
- 17. Методика воспитания быстроты.
- 18. Методика воспитания выносливости.
- 19. Методика воспитания гибкости.
- 20. Методика воспитания ловкости.
- 21. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
- 22. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные методы самоконтроля во время занятий.
- 23. Методика составления комплексов гимнастики.
- 24. Методика проведения занятий по легкой атлетике.
- 25. Методика проведения занятия по лыжной подготовке.
- 26. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.
- 27. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
- 28. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
- 29. Средства ОФП с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
- 30. Бег как средство физической культуры.
- 31. Ходьба как средство физической культуры.

32. Ходьба на лыжах как средство физической культуры.
33. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
34. Планирование самостоятельных занятий физической культурой с целью повышения умственной и физической работоспособности.
35. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки и ее значение для будущей профессиональной деятельности.

3. Прием практических навыков:

Методические:

- Владеть методикой проведения занятия по ОФП различной направленности (легкой атлетикой, лыжной подготовкой, различными видами фитнеса).
- Уметь оценивать собственное физическое развитие средствами ОФП (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость).
- Уметь составлять комплексы упражнений ОФП для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).
- Уметь разбираться в вопросах ОФП и фитнеса, применяемых в целях профилактики, коррекции и лечения заболеваний и состояний (по выбору студента, в зависимости от его здоровья или будущей профессиональной направленности).
- Уметь контролировать физическую нагрузку во время занятий ОФП доступными средствами (наблюдение за состоянием занимающегося, состоянием кожных покровов и внешнего дыхания, измерение пульса).
- Владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания, разбираться в вопросах использования тренажеров для самостоятельных занятий по ОФП.

Двигательные:

- Уметь выполнять общеразвивающие упражнения (методически правильное построение упражнения и техничное их выполнение).
- Уметь провести комплекс ОРУ с группой (методически правильно с техничным показом и четкими командами).
- Уметь преодолевать спринтерскую дистанцию 100 м (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь преодолевать стайерскую дистанцию 2000 м (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь прыгать в длину с места (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь передвигаться на лыжах классическими ходами (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Владеть техникой подъемов, спусков и поворотов на горной части на лыжах (технически правильно).
- Уметь выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лежа (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь выполнять подтягивание (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь выполнять подъем туловища (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь выполнять наклон вперед для определения уровня развития гибкости (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).

Нормативы физической подготовленности студентов.

Тесты	Мужчины	Женщины
	Оценка в баллах	

	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 3000 м / (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	15.00					
Бег 2000 м (мин., сек)						10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215	190	180	168	160	150
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5					
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)						20	16	10	6	4
Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (стоя на коленях) (кол-во раз)						45	35	25	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	35	30	25	20					
Наклон вперед из положения стоя (см)	15	10	5	0	-5	15	10	5	0	-5
Челночный бег (10м x 3)	7,5	7,9	8,2	8,5	9,0	8,2	8,7	9,3	9,6	10,0
Бег на лыжах 3 км без учета времени										
Бег на лыжах 5 км										

4. Задания для групповой работы:

Не предусмотрено.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Мин-здравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кировский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

Приложение Б к рабочей программе дисциплины (модуля)

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальность 30.05.01 Медицинская биохимия
 Направленность (профиль) ОПОП - Медицинская биохимия
 (очная форма обучения)

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

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения			Разделы дисциплины, при освоении которых формируется компетенция	Номер семестра, в котором формируется компетенция
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		

ОК-6	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	31. Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	У1. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В1. Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Раздел 1.</i> Лыжная подготовка. <i>Раздел 2.</i> Гимнастика <i>Раздел 3.</i> Лёгкая Атлетика.	1-10
		32. Теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.	У2. Составить план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений. Подобрать комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.	В2. Методикой составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля. Методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.	<i>Раздел 1.</i> Лыжная подготовка. <i>Раздел 2.</i> Гимнастика <i>Раздел 3.</i> Лёгкая Атлетика.	1-10

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Показатели оценивания	Критерии и шкалы оценивания				Оценочное средство	
	не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено	Для текущего контроля	Для промежуточной аттестации

ОК-6

Знать (1)	Не знает теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не в полном объеме знает теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки.	Знает основные теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки.	Знает теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Прием практических навыков.	Тест, собеседование
Знать (2)	Не знает теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.	Не в полном объеме знает теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов, допускает существенные ошибки.	Знает основные теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов, допускает ошибки.	Знает теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.	Прием практических навыков.	Тест, собеседование
Уметь (1)	Не умеет составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Частично освоено умение составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Правильно составляет комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки	Самостоятельно составляет комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Прием практических навыков, контрольные нормативы физической подготовки.	Собеседование, прием практических навыков
Уметь (2)	Не умеет составлять план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением	Частично освоено умение составлять план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с	Правильно составляет план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением	Самостоятельно составляет план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической	Прием практических навыков, контрольные нормативы	Собеседование, прием практических навыков

	нагрузки, подбором упражнений, подбирать комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.	распределением нагрузки, подбором упражнений, подбирать комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.	нагрузки, подбором упражнений, подбирает комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.	культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений, подбирает комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.	физической подготовленности.	
Владеть (1)	Не владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не полностью владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Способен использовать методику развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Прием практических навыков, контрольные нормативы физической подготовленности.	Прием практических навыков
Владеть (2)	Не владеет методикой составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля, методикой составления и проведения спортивно-оздоровительного мероприятия, направленного на	Не полностью владеет методикой составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля, методикой составления и проведения спортивно-оздоровительного мероприятия, направленного	Способен использовать методику составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля, методикой составления и проведения спортивно-оздоровительного мероприятия,	Владеет методикой составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля, методикой составления и проведения спортивно-оздоровительного	Прием практических навыков, контрольные нормативы физической подготовленности.	Прием практических навыков

	формирование здорового об- раза жизни.	на формирова- ние здорового образа жизни.	направленного на формирова- ние здорового образа жизни.	мероприятия, направлен- ного на фор- мирование здорового об- раза жизни.		
--	--	---	--	---	--	--

3. Типовые контрольные задания и иные материалы

3.1. Примерные вопросы к зачету, критерии оценки (ОК-6)

1. Понятие об общей физической подготовке, ее цели и задачи.
2. Физическое развитие, физическая подготовка и физическое совершенство. Определение уровня физической подготовленности средствами физической культуры.
3. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
4. Средства физической культуры.
5. Техника выполнения двигательного действия. Методика обучения движениям.
6. Принципы развития физических качеств.
7. Методы развития физических качеств.
8. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
9. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
10. Способы оценки осанки и ее исправления средствами ОФП.
11. Здоровье и его показатели, оценка состояния здоровья организма средствами ОФП.
12. Методы определения функционального состояния организма средствами ОФП.
13. Структура учебно-тренировочного занятия по ОФП.
14. Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами ОФП и их значение в жизни студента.
15. Методика составления комплексов упражнений по ОФП в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
16. Методика воспитания силы.
17. Методика воспитания быстроты.
18. Методика воспитания выносливости.
19. Методика воспитания гибкости.
20. Методика воспитания ловкости.
21. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
22. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные методы самоконтроля во время занятий.
23. Методика составления комплексов гимнастики.
24. Методика проведения занятий по легкой атлетике.
25. Методика проведения занятия по лыжной подготовке.
26. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.
27. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
28. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
29. Средства ОФП с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
30. Бег как средство физической культуры.
31. Ходьба как средство физической культуры.
32. Ходьба на лыжах как средство физической культуры.
33. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
34. Планирование самостоятельных занятий физической культурой с целью повышения умственной и физической работоспособности.
35. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки и ее значение для будущей

профессиональной деятельности.

Критерии оценки:

Оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся если он обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, усвоил основную и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении ситуационных заданий, безошибочно ответил на основной и дополнительные вопросы на зачете.

Оценка «**не зачтено**» выставляется обучающемуся если он обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки при ответе на основной и дополнительные вопросы; не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий по дисциплине.

3.2. Примерные тестовые задания, критерии оценки

1 уровень:

1. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека называется (ОК-6):

- 1) физической подготовкой
- 2) физической подготовленностью
- 3) **физическим развитием**
- 4) физической культурой

2. Деятельность, направленная на улучшение текущего функционального состояния организма с помощью средств физической культуры (ОК-6):

- 5) **физическая рекреация**
- 6) физическая подготовка
- 7) физическая реабилитация
- 8) физическая стабилизация

3. Деятельность по использованию физических упражнений с целью поддержания достигнутого уровня работоспособности в пожилом и старческом возрасте (ОК-6):

- 5) физическая реабилитация
- 6) физическая рекреация
- 7) **физическая стабилизация**
- 8) кондиционная тренировка

4. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движением, высокой прочностью запоминания и надежностью исполнения, называется (ОК-6):

- 5) двигательным умением
- 6) техническим мастерством
- 7) двигательной одаренностью
- 8) **двигательным навыком**

5. Критерий отличия умения от навыка (ОК-6):

- 5) понимание выполняющим структуры двигательного действия
- 6) понимание выполняющим биомеханики двигательного действия
- 7) **способность выполнить двигательное действие автоматически**

- 8) способность выполнить двигательное действие правильно
6. Метод, которым преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного действия (ОК-6):
- 5) стандартно-интервального упражнения
 - 6) сопряженного воздействия
 - 7) **расчлененно-конструктивный**
 - 8) целостно-конструктивного упражнения
7. Виды физической подготовки (ОК-6):
- 6) **общая**
 - 7) основная
 - 8) вспомогательная
 - 9) **специальная**
 - 10) поддерживающая
8. К физическим качествам относятся (ОК-6):
- 7) **сила**
 - 8) воля
 - 9) пластичность
 - 10) **ловкость**
 - 11) работоспособность
 - 12) **быстрота**
9. К специфическим методам физического воспитания относятся (ОК-6):
- 5) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия
 - 6) **методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод**
 - 7) методы срочной информации
 - 8) методы контроля и самоконтроля
10. При применении интервального (переменно-интервального) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки (ОК-6):
- 5) интенсивность – умеренная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – жесткий
 - 6) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
 - 7) **интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – в соответствии с задачами тренировки и уровнем подготовленности индивида, отдых – жесткий**
 - 8) интенсивность – максимальная, объем – до отказа, отдых – жесткий
11. В начале основной части занятия по ОФП (ОК-6):
- 5) закрепляют и совершенствуют усвоенные ранее двигательные умения и навыки
 - 6) **разучивают новые двигательные действия или их элементы**
 - 7) выполняют упражнения, требующие проявления выносливости
 - 8) выполняют упражнения, требующие проявления силы
12. Выберите упражнения для оценки общей выносливости (ОК-6):
- 5) л/а бег 400 м
 - 6) **бег на лыжах 5 км**
 - 7) задержка дыхания на вдохе
 - 8) отжимание от пола максимальное количество раз

13. Сила – это (ОК-6):
- 5) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
 - 6) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
 - 7) **способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий**
 - 8) способность человека проявлять большие мышечные усилия
14. Выберите упражнение, при помощи которого можно оценить силовые способности (ОК-6):
- 5) **подтягивание на перекладине**
 - 6) подъем гантели весом 1 кг максимальное количество раз
 - 7) подъем гантели 5 кг максимальное количество раз за 30 сек.
 - 8) **прыжок в высоту с места**
15. Биохимической основой развития общей выносливости являются (ОК-6):
- 5) **анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности**
 - 6) креатин-фосфатные механизма энергообеспечения мышечной деятельности
 - 7) аэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
 - 8) калий-натриевые механизмы мышечного сокращения
16. Выберите из ниже представленных формулы, характеризующие биохимические процессы при проявлении общей выносливости (ОК-6):
- 5) $АТФ \rightarrow АДФ + НЗРО4 + 10000 \text{ кал (10 ккал)}$
 - 6) $АДФ + КрФ \rightarrow АТФ + Кр$
 - 7) Глюкоза (гликоген) $\rightarrow Q (2 \text{ АТФ}) + \text{Молочная кислота}$
 - 8) **Глюкоза (гликоген) + $O_2 \rightarrow Q (38 \text{ АТФ}) + H_2O + CO_2$**
17. Выберите наиболее подходящие средства развития общей выносливости (ОК-6):
- 5) **циклические двигательные действия, выполняемые длительное время**
 - 6) ациклические двигательные действия, выполняемые длительное время
 - 7) сложно-координированные двигательные действия
 - 8) двигательные действия силовой направленности
18. Морфофункциональное качество человека, проявляющееся в способности выполнять движения с большой амплитудой (ОК-6):
- 5) эластичность
 - 6) стретчинг
 - 7) **гибкость**
 - 8) растяжка
19. Физическое качество, которое при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость (ОК-6):
- 5) выносливость
 - 6) **сила**
 - 7) быстрота
 - 8) координационные способности
20. Физиологической основой проявления утомления является (ОК-6):
- 5) **ухудшенное самочувствие**

- 6) снижение мотивации к выполнению деятельности
- 7) появление головной боли, сердцебиения и/или одышки
- 8) **исчерпывание энергетических ресурсов организма**

2 уровень:

- 1. Соответствие структурных компонентов физической культуры их характеристикам (ОК-6):

L1: Физическое воспитание

R1: педагогическая деятельность, направленная на передачу знаний, обучению умениям и навыкам по физической культуре, развитию необходимых физических качеств

L2: Физическая стабилизация

R2: деятельность, направленная на поддержание активного долголетия

L3: Физическая рекреация

R3: деятельность, основной целью которой является удовлетворение потребности человека в движениях

R4: деятельность по лечению или восстановлению организма после перенесенных заболеваний средствами физической культуры

- 2. Соответствие методов обучения физическим упражнениям их характеристикам (ОК-6):

L1: Целостно-конструктивный

R1: техника двигательного действия осваивается с самого начала в своей исходной структуре без расчленения на отдельные части

L2: Расчлененно-конструктивный

R2: предусматривает разделение двигательного действия на отдельные фазы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое

L3: Сопряженного воздействия

R3: техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий

R4: фазы упражнения по отдельности изучаются в той очередности, в которой они присутствуют в упражнении

- 3. Соответствие значений частоты пульса во время занятий ОФП величине нагрузки для здорового человека (ОК-6):

L1: 120 – 140 уд/мин.

R1: нагрузка малой интенсивности, разминка

L2: 140-160 уд/мин.

R2: нагрузка умеренной интенсивности

L3: 170 – 180 уд/мин.

R3: нагрузка максимальной интенсивности

R4: недостаточная нагрузка

R5: чрезмерная нагрузка

- 4. Последовательность упражнений в легкоатлетической разминке (ОК-6):

1: Медленный бег

2: Упражнения на гибкость для рук

3: Упражнения на гибкость для туловища

4: Упражнения на гибкость для ног

5: Махи

6: Специально-беговые упражнения

- 5. Последовательность макроциклов с начала тренировочного процесса (ОК-6):

1: Обще-подготовительный

2: Специально-подготовительный

- 3: Соревновательный
- 4: Восстановительный

4 уровень:

Задача 1 (ОК-6).

Студентка К. неудовлетворительно сдала контрольный норматив в беге на 3 км. Преподаватель предложил ей попытаться пересдать этот норматив через неделю.

ЗАДАНИЕ:

1. Какое физическое качество необходимо развивать студенту?

- Е. Специальную выносливость
- Ф. Общую выносливость
- Г. Скорость движений
- Н. Силу

2. Выберите из предложенных вариантов наиболее эффективный способ подготовки:

- Е. в течение этой недели он старается как можно меньше тратить своих физических сил, больше спит и морально настраивается на сдачу контрольного норматива;
- Ф. студент каждый день бежит по 3 км с максимальной возможной для себя скоростью с контролем времени прохождения дистанции;
- Г. через день бежит по 5 км с равномерной, чуть выше умеренной скоростью, стараясь поддерживать скорость на протяжении всей дистанции;
- Н. вследствие того, что студент бежал с меньшей, чем необходимо скоростью, он через день выполняет упражнения, направленные на развитие скоростных способностей – бежит с максимальной скоростью 30-ти метровые отрезки по 6 – 8 раз.

ОТВЕТ

- 1. А.
- 2. С.

Задача 2 (ОК-6).

Студент П. подтягивается 10 раз. Через месяц требуется сдать контрольный норматив комплекса ГТО, в котором на золотой значок нужно подтянуться 12 раз.

ЗАДАНИЕ:

1. Какое физическое качество нужно развивать?

- Е. Специальную выносливость
- Ф. Общую выносливость
- Г. Скорость движений
- Н. Силу

2. Какие мышцы необходимо развивать?

- Е. Бицепс плеча
- Ф. Трицепс плеча
- Г. Грудные мышцы
- Н. Широчайшую мышцу

3. Какой метод развития силы наиболее эффективен в данном случае для увеличения результата? Выберите из перечисленных:

- С. Круговой
- Д. Интервальный
- Е. Непредельных усилий с нормированием повторений
- Ф. Непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)

4. Выберите содержательные характеристики этого метода из предложенных:

- Е. вес отягощения 15-35% и более от максимума, количество повторений упражнения 1-3, количество подходов до падения скорости выполнения движения, отдых до восстановления, скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения высокий
- Ф. вес отягощения 50-70% от максимума, количество повторений упражнения 15-30, количество подходов 3-6, отдых 3-6 мин., скорость преодолевающего движения средняя, темп выполнения упражнения высокий до максимального

- G. вес отягощения 100% и более от максимума, количество повторений упражнения 5-6, количество подходов 2-5, отдых 2-3 мин., скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения произвольный
- H. вес отягощения 30-70% от максимума, количество повторений упражнения до отказа, количество подходов 2-4, отдых 5-10 мин., скорость преодолевающего движения высокая, темп выполнения упражнения субмаксимальный

ОТВЕТ

- 1. D
- 2. B, D
- 3. D
- 4. D

Задача 3 (ОК-6).

Женщина 25 лет, среднего телосложения, низкой физической подготовленности. 3 месяца назад проведен остеосинтез штифтом Богданова в связи с переломом 2/3 лучевой кости. По результатам рентгена кость срослась, костная мозоль сформирована.

ЗАДАНИЕ:

1. Можно ли снимать гипс?
 - A. Да
 - B. Нет
2. Какие физические качества необходимо прежде всего развивать после снятия гипса в связи с атрофией и контрактурой?
 - E. Выносливость
 - F. Ловкость
 - G. Гибкость
 - H. Сила
3. Какой метод развития силы наиболее эффективен в данном случае для увеличения мышечной массы и улучшения подвижности в суставе? Выберите из перечисленных:
 - E. Непредельных усилий с нормированием повторений
 - F. Непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)
 - G. Круговой
 - H. Интервальный
4. Выберите содержательные характеристики этого метода из предложенных:
 - E. вес отягощения 15-35% и более от максимума, количество повторений упражнения 1-3, количество подходов до падения скорости выполнения движения, отдых до восстановления, скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения высокий
 - F. вес отягощения 50-70% от максимума, количество повторений упражнения 15-30, количество подходов 3-6, отдых 3-6 мин., скорость преодолевающего движения средняя, темп выполнения упражнения высокий до максимального
 - G. вес отягощения 100% и более от максимума, количество повторений упражнения 5-6, количество подходов 2-5, отдых 2-3 мин., скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения произвольный
 - H. вес отягощения 30-70% от максимума, количество повторений упражнения до отказа, количество подходов 2-4, отдых 5-10 мин., скорость преодолевающего движения высокая, темп выполнения упражнения субмаксимальный

ОТВЕТ

- 1. A
- 2. C, D
- 3. A
- 4. B

Критерии оценки:

- «зачтено» - не менее 71% правильных ответов;
- «не зачтено» - 70% и менее правильных ответов.

3.3. Примерный перечень практических навыков, критерии оценки (ОК-6)

Методические:

- Владеть методикой проведения занятия по ОФП различной направленности (легкой атлетикой, лыжной подготовкой, различными видами фитнеса).
- Уметь оценивать собственное физическое развитие средствами ОФП (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость).
- Уметь составлять комплексы упражнений ОФП для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).
- Уметь разбираться в вопросах ОФП и фитнеса, применяемых в целях профилактики, коррекции и лечения заболеваний и состояний (по выбору студента, в зависимости от его здоровья или будущей профессиональной направленности).
- Уметь контролировать физическую нагрузку во время занятий ОФП доступными средствами (наблюдение за состоянием занимающегося, состоянием кожных покровов и внешнего дыхания, измерение пульса).
- Владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания, разбираться в вопросах использования тренажеров для самостоятельных занятий по ОФП.

Двигательные:

- Уметь выполнять общеразвивающие упражнения (методически правильное построение упражнения и техничное их выполнение).
- Уметь провести комплекс ОРУ с группой (методически правильно с техничным показом и четкими командами).
- Уметь преодолевать спринтерскую дистанцию 100 м (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь преодолевать стайерскую дистанцию 2000 м (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь прыгать в длину с места (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь передвигаться на лыжах классическими ходами (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Владеть техникой подъемов, спусков и поворотов на горной части на лыжах (технически правильно).
- Уметь выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лежа (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь выполнять подтягивание (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь выполнять подъем туловища (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь выполнять наклон вперед для определения уровня развития гибкости (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).

Критерии оценки:

- «зачтено» - обучающийся обладает теоретическими знаниями и владеет методикой выполнения практических навыков, демонстрирует их выполнение в соответствии с требованиями контрольных нормативов, в случае ошибки может исправить при коррекции их преподавателем;
- «не зачтено» - обучающийся не обладает достаточным уровнем развития физических качеств (не способен выполнять физические упражнения технически правильно, не может уложиться

в контрольный норматив) и/или не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки.

3.4. Примерные нормативы физической подготовленности и критерии оценки

Нормативы физической подготовленности студентов.

Тесты	Мужчины					Женщины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 3000 м / (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	15.00					
Бег 2000 м (мин., сек)						10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215	190	180	168	160	150
Подтягивание на высокой перекла- дине (кол-во раз)	15	12	9	7	5					
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)						20	16	10	6	4
Поднимание и опу- скание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20
Сгибание и разгиба- ние рук в упоре лежа (стоя на коле- нях) (кол-во раз)						45	35	25	15	10
Сгибание и разгиба- ние рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	35	30	25	20					
Наклон вперед из положения стоя (см)	15	10	5	0	-5	15	10	5	0	-5
Челночный бег (10м x 3)	7,5	7,9	8,2	8,5	9,0	8,2	8,7	9,3	9,6	10,0
Бег на лыжах 3 км	без учета времени									
Бег на лыжах 5 км	без учета времени									

Критерии оценки:

- **отлично** – обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку 5.
- **хорошо** – обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку 4.
- **удовлетворительно** – обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку 3.
- **неудовлетворительно** – обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку 1 или 2.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.1. Методика проведения тестирования

Целью этапа промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме тестирования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений,

навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Субъекты, на которых направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не прошел процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) на последнем занятии. В случае проведения тестирования на компьютерах время и место проведения тестирования преподаватели кафедры согласуют с информационно-вычислительным центром и доводят до сведения обучающихся.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк тестовых заданий. Преподаватели кафедры разрабатывают задания для тестового этапа зачёта, утверждают их на заседании кафедры и передают в информационно-вычислительный центр в электронном виде вместе с копией рецензии. Минимальное количество тестов, составляющих фонд тестовых заданий, рассчитывают по формуле: трудоемкость дисциплины в з.е. умножить на 50.

Тесты включают в себя задания 3-х уровней:

- ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)
- ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)
- ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)

Соотношение заданий разных уровней и присуждаемые баллы

	Вид промежуточной аттестации	
		зачет
Количество ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)		18
Кол-во баллов за правильный ответ		2
Всего баллов		36
Количество ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)		8
Кол-во баллов за правильный ответ		4
Всего баллов		32
Количество ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)		4
Кол-во баллов за правильный ответ		8
Всего баллов		32
Всего тестовых заданий		30
Итого баллов		100
Мин. количество баллов для аттестации		70

Описание проведения процедуры:

Тестирование является обязательным этапом зачёта независимо от результатов текущего контроля успеваемости. Тестирование может проводиться на компьютере или на бумажном носителе.

Тестирование на бумажном носителе:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания обучающийся должен выбрать правильные ответы на тестовые задания в установленное преподавателем время.

Обучающемуся предлагается выполнить 30 тестовых заданий разного уровня сложности на зачете. Время, отводимое на тестирование, составляет не более одного академического часа на зачете.

Тестирование на компьютерах:

Для проведения тестирования используется программа INDIGO. Обучающемуся предлагается выполнить 30 тестовых заданий разного уровня сложности на зачете. Время, отводимое на тестирование, составляет не более одного академического часа на зачете.

Результаты процедуры:

Результаты тестирования на компьютере или бумажном носителе имеют качественную оценку «зачтено» – «не зачтено». Оценки «зачтено» по результатам тестирования являются основанием для допуска обучающихся к приему практических навыков. При получении оценки «не зачтено» за тестирование обучающийся к приему практических навыков не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено» или «неудовлетворительно».

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачётные ведомости в соответствующую графу.

4.2. Методика приема нормативов физической подготовленности студентов

Целью этапа приема нормативов физической подготовленности по дисциплине (модулю), проводимой в форме приема нормативов физической подготовленности, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков, развития физических качеств и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Субъекты, на которых направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится в соответствии с учебным планом и расписанием учебных занятий.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов включает в себя физической подготовленности студентов.

Описание проведения процедуры:

Проведение приема контрольных нормативов организуется в виде соревнования. Судьи, которыми могут выступать как преподаватели, так и студенты, проводят измерение показателя контрольного норматива. Задача студента выполнить контрольный норматив с максимально лучшим результатом. Результат оценивается согласно банку оценочных средств.

Результаты процедуры:

Сдача контрольных нормативов физической подготовленности оценивается по 4-х балльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

4.3. Методика проведения приема практических навыков

Цель этапа промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме приема практических навыков является оценка уровня приобретения обучающимся умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Субъекты, на которые направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не прошел процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится в ходе изучения дисциплины в ходе изучения соответствующих разделов.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к месту для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки умений и навыков. Банк оценочных материалов включает перечень практических навыков, которые должен освоить обучающийся для будущей профессиональной деятельности.

Описание проведения процедуры:

Оценка уровня освоения практических умений и навыков может осуществляться на основании положительных результатов текущего контроля при условии обязательного посещения всех занятий семинарского типа.

Для прохождения этапа проверки уровня освоения практических навыков обучающийся должен овладеть всеми практическими умениями и навыками, предусмотренными программой дисциплины (модуля).

При оценке сформированности практических навыков обращается внимание на техническую и физическую подготовленность студента, методически правильный подход к показу и объяснению упражнений, соблюдение правил техники безопасности.

Результаты процедуры:

Результаты проверки уровня освоения практических умений и навыков имеют качественную оценку «зачтено» – «не зачтено». Оценки «зачтено» по результатам проверки уровня освоения практических умений и навыков являются основанием для допуска обучающихся к зачету. При получении оценки «не зачтено» за освоение практических умений и навыков обучающийся к зачету не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено» или «неудовлетворительно».

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачетные ведомости в соответствующую графу.

4.4. Методика проведения устного собеседования

Целью процедуры промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме устного собеседования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Субъекты, на которые направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) в соответствии с расписанием учебных занятий (если промежуточная аттестация проводится в форме зачета) либо в соответствии с приказом о проведении промежуточной аттестации (если промежуточная аттестация проводится в форме экзамена). Деканатом факультета, отделом подготовки кадров высшей квалификации может быть составлен индивидуальный график прохождения промежуточной аттестации для обучающегося при наличии определенных обстоятельств.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов включает вопросы, как правило, открытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий (билеты). Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Описание проведения процедуры:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать устные развернутые ответы на поставленные в задании вопросы и задания в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) и других факторов.

Собеседование проводится по вопросам билета. Результат собеседования определяется оценками «зачтено», «не зачтено».

Результаты процедуры:

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и зачетные ведомости и представляются в деканат факультета, за которым закреплена образовательная программа, либо в отдел подготовки кадров высшей квалификации.

По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.