

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Железнов Лев Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 16.03.2022 09:34:48
Уникальный программный ключ:
7f036de85c233e341493b4c0e48bb3a18c939f71

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

УТВЕРЖДАЮ
И.о. ректора Л.А. Копысова
«21» сентября 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
“ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА»

Специальность 37.05.01 Клиническая психология

Форма обучения очная

Срок освоения ОПОП 5лет 6 месяцев

Кафедра физической культуры

При разработке рабочей программы учебной дисциплины (модуля) в основу положены:

- 1) ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденный Министерством образования и науки РФ № 1181 от «12» сентября 2016 г.
- 2) Учебный план по специальности 37.05.01 Клиническая психология, одобренный ученым Советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России от «31» августа 2017 г. протокол № 6.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена:

кафедрой Физической культуры «02» июня 2017 г. (протокол № 14)

И.о. заведующего кафедрой В.А. Заболоцкий

советом социально-экономического факультета от «30» августа 2017 г. (Протокол № 7)

Председатель Совета факультета Л.Н. Шмакова

Центральным методическим Советом от «21» сентября 2017 г. (Протокол № 1)

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

Разработчики:

Преподаватель кафедры
физической культуры А.Ю. Смирнов

Старший преподаватель кафедры
физической культуры С.В Капустина

Рецензенты

Заведующий кафедрой
патофизиологии Кировского ГМУ,
д.м.н., профессор А.П. Спицин

Доцент кафедры физического воспитания ВятГУ,
к.б.н., мастер спорта СССР по легкой 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	5
1.6. Формируемые компетенции выпускника	6
Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	7
Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	7
3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)	7
3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	8
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий	8
3.4. Тематический план лекций	9
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)	9
3.6. Самостоятельная работа обучающегося	17
3.7. Лабораторный практикум	17
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ	17
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)	17
4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	17
4.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	17
4.2.1. Основная литература	17
4.2.2. Дополнительная литература	17
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	18
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем	18
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	18
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)	19
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	20
Раздел 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	20

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

1.1. Цель изучения дисциплины (модуля):

Цель освоения учебной дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специальная медицинская группа» состоит в содействии формированию общекультурных и профессиональных компетенций, формированию 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 распространения информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья;
- способствовать формированию физической культуры личности как неотъемлемой части профессионально-личностного развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;
- способствовать сохранению и укреплению здоровья за время обучения в вузе, формированию необходимых знаний, умений и навыков по ведению здорового образа жизни, активному участию в профилактических мероприятиях и использованию полученных знаний в повседневной жизни;
- способствовать повышению уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся с использованием методов и средств физической культуры для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специальная медицинская группа» относится к блоку Б1. Дисциплины вариативной части. Дисциплины по выбору.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины формируются при изучении дисциплин: Общая психология.

Является предшествующей для изучения дисциплин: Психология здоровья.

1.4. Объекты профессиональной деятельности

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

- человек с трудностями адаптации и самореализации, связанными с его физическим, психологическим, социальным и духовным состоянием, а также системы и процессы охраны, профилактики и восстановления здоровья;
- психологические факторы дезадаптации и развития нервно-психических и психосоматических заболеваний;
- формирование поведения, направленного на поддержание, сохранение, укрепление и восстановление здоровья;
- психологическая диагностика, направленная на решение диагностических и лечебных задач клинической практики и содействия процессам коррекции, развития и адаптации личности;
- психологическое консультирование в рамках профилактического, лечебного и реабилитационного процессов, в кризисных и экстремальных ситуациях, а также в целях содействия процессам развития и адаптации личности;

- психологическая экспертиза в связи с задачами медико-социальной (трудовой), медико-педагогической, судебно-психологической и военной экспертизы.

1.5. Виды профессиональной деятельности

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

- психолого-просветительская деятельность.

1.6. Формируемые компетенции выпускника

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

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:				Оценочные средства
			Знать	Уметь	Владеть		
1.	2 ОК – 8	3 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	4 31. Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности	5 У1. Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	6 В1. Методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	7 Прием практических навыков, тестирование, индивидуальные задания, собеседование	
2.	10 ПК – 10	3 готовностью формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания	4 31. Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	5 У1. Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром. Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида	6 В1. Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	7 Тестирование, прием практических навыков, индивидуальные задания, собеседование	
			35. Принципы здорового образа жизни и здорового питания, режимы двигательной активности	У5. Проводить беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режимам двигательной активности	В5. Навыками проведения бесед по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания		

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 час.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Практические занятия (ПЗ)	328	54	54	54	18	54	54	18	22
Вид промежуточной аттестации									
экзамен									
зачет				3			3		3
Общая трудоемкость (часы)	328	54	54	54	18	54	54	18	22
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
1	2	3	4
1.	ОК-8, ПК-10	Специальная медицинская группа	<p>Техника безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Ведение дневника самоконтроля</p> <p>Характеристика видов физических упражнений: игровые, циклические, гимнастические (в т.ч. атлетическая гимнастика (бодибилдинг)).</p> <p>Физическая реабилитация и лечебная физическая культура. Адаптивная физическая культура.</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.</p> <p>История развития видов спорта.</p> <p>Влияние легкой атлетики, гимнастики, подвижных спортивных игр на двигательную</p>

	активность человека. Применение средств и методов для развития физических качеств человека. Личная гигиена на занятиях. Использование различных форм деятельности для проведения активного отдыха. Техника спортивной ходьбы и бега. Техника выполнения ОРУ и с предметами. Техника выполнения упражнений на силу, гибкость и координацию. Техника владения мячом с элементами спортивных и подвижных игр (волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис)
--	---

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
1	Психология здоровья	1	+

3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛЗ	Сем	СРС	Всего часов
1	Специальная медицинская группа	3	4	5	6	7	8
1	Вид промежуточной аттестации:	-	328	-	-	-	328
	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.	
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Задачи и значение самоконтроля. Техника безопасности.	2					2			2
2	1	Историческая справка возникновения легкоатлетических упражнений. Физиологическое обоснование влияния циклических упражнений на состояние здоровья человека.	Теоретические сведения л/а, амплуа, виды л/а, влияние техники выполнения на здоровье человека. Рациональность движения. Упражнения: разновидности беговых упражнений, спортивная ходьба.	2					2			
3	1	Совершенствование техники выполнения спортивной ходьбы. Понятие «Заряженная стопа». Контроль техники выполнения спортивной ходьбы.	ОРУ на степ – платформе Перекапы на месте, в движении. Разновидности ходьбы на носках, на пятках. Изменение скорости ходьбы (нагрузки) за счёт амплитуды движения и частоты выполнения.	2	2	2			2	2		2
4	1	Совершенствование техники бега. Понятие «Заряженная стопа». Согласованность движения рук и ног. Контроль техники бега.	ОРУ в парах. Разновидности бега - семенящий бег - высоко поднимаемая бедро - захлестывание голени Выполнение упражнения на дистанции 30 м.	2					2	2		

5	1	Контрольное преодоление дистанции 30 и 60 м.	- Стартовый разгон - Бег по дистанции - Техника финиширования (используя ускорение в виде спортивной ходьбы)	2	2	2	2	2	2	2
6	1	Совершенствование техники прыжка с места. Понятие о фазах выполнения прыжка, учить правильному приземлению. Согласованность движения рук и ног. Контроль техники прыжка.	ОРУ с гимн. палкой (скакалкой). Показ, рассказ, опробование фронтальным методом. Подвижная игра «Челнок»				2			
7	1	Формирование общих понятий техники и скорости передвижения, влияние на здоровье человека. Изучение тактики преодоления дистанции (1 км. 2 км)	ОРУ в подгруппах. Подводящие беговые упражнения. Эстафеты с предметами и прыжками. Преодоление дистанции 1 км.		2		2			2
8	1	Контроль за правильностью подготовки к длинной дистанции и правильного преодоление дистанции, дальнейшее восстановление.	ОРУ в кругу. Преодоление дистанции 2 км. Упражнения на восстановление.		2					2
9	1	Развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация)	ОРУ в парах. Эстафетный бег, с различными беговыми и прыжковыми упражнениями, используя сопротивление партнёра.	2	2	2	2	2	2	2
10	1	Учить разнообразным методам и прививать интерес к занятиям на свежем воздухе.	ОРУ (с предметами, в парах, в кругу, у опоры, в движении) Подвижные игры с использованием ходьбы, бега, прыжков («руччёрк», «ниточка иглолочка», гори «гори ясно», «вызов номеров», «день ночь», «удочка», «сети», «белые медведи», «лиса - вороны»)	2				2		

11	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Ведение дневника самоконтроля. Методы и средства развития физических качеств на примере лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр, гимнастики.	Самоконтроль, его значение и виды. Методы оценки антропометрических показателей, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, функциональной и физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.	2	2	2	2	2	2	2	2
12	1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм, гимнастики. Общая физическая подготовка студентов специальной медицинской группы, согласно диагнозам.	Техника безопасности. Методика овладения правильными двигательными действиями студентов с ограниченными возможностями.	2	2	2	2	2	2	2	2
13	1	Освоение техники владения мячом. Закрепление техники стоек и перемещений на площадке. Подвижные игры с мячом.	ОРУ с мячом (школа малого и большого мяча). Освоение техники владения мячом Работа в парах и индивидуально. Упражнения: приём и передача мяча в парах, группах и командах. Подвижные игры с мячом (утки-охотники, «тонка мячей по кругу»)	2	2	2	2	2	2	2	2
14	1	Совершенствование техники владения мячом, техники стоек и перемещении. Круговая тренировка. Умение провести разминку с мячом самостоятельно. Контроль.	ОРУ в движении. Комплекс упражнений на закрепление техники приема мяча: остановка мяча после отскока от пола, передача мяча сверху после отскока от пола. 5 станций круговой тренировки: челночный бег, передача мяча в парах, бросок мяча в цель, жонглирование, ведение мяча между предметами.	2	2	2	2	2	2	2	2

		Изучение правил игры.	прием мяча поочередно первым или вторым партнером, сверху или снизу по команде третьего партнера.										
21	1	Игра в настольный теннис в полной координации. Проверка знаний правил игры настольный теннис.	ОРУ с мячом у стены. Двусторонняя игра настольный теннис по круговой системе.	2					2				
22	1	Контроль над приобретенными умениями и навыками. Передача мяча в парах (30 сек)	Жонглирование мяча (подбрасывание мяча одной и ловля другой, набивание мяча, ведение мяча ногой – рукой, передача мяча лично или партнёру). Владение ракеткой для настольного тенниса Передача мяча партнеру на скорость(6м).	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
23	1	Историческая справка возникновения легкоатлетических упражнений. Физиологическое обоснование влияния циклических упражнений на состояние здоровья человека.	Теоретические сведения л/а, амплуа, виды л/а, влияние техники выполнения на здоровье человека. Рациональность движения. Упражнения: разновидности беговых упражнений, спортивная ходьба.		2								
24	1	Совершенствование техники выполнения спортивной ходьбы Учить понятие «Заряженной стопы» Контроль техники выполнения спортивной ходьбы.	ОРУ на степ – платформе Перекаты на месте, в движении. Разновидности ходьбы на носках, на пятках. Изменение скорости ходьбы (нагрузки) за счёт амплитуды движения и частоты выполнения.	2	2				2	2	2	2	2
25	1	Совершенствование техники бега. Учить понятие «Заряженной стопы» Согласованность движения рук и ног. Контроль техники бега.	ОРУ в парах. Разновидности бега - семенящий бег - высоко поднимаемая бедро - захлестывание голени Выполнение упражнения на дистанции 30 м.	2	2				2	2	2	2	2
26		Контрольный бег на дистанцию 30 и 60 м.	- Стартовый разгон - Бег по дистанции - Техника финиширования	2					2	2	2	2	2

		гибкости, координация	Специальные упражнения для развития силы в положении сидя (пресс), стоя (мышц ног, туловища)																		
38	1	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой. Учить использованию скакалки, как кардио-тренажера. Развитие физических качеств(координация)	Развитие чувства ритма, координации, использование скакалки для правильных мышечных ощущений ОРУ. Прыжки со скакалкой на скорость и выносливость. Эстафеты и подвижные игры с обычной и длинной скакалкой.	2	2																
39	1	Разучивание комплекса упражнений с мячом (мед. боллом, малым мячом, большим мячом) Учит различным методам расслабления мышц. Развитие физических качеств (сила, координация)	ОРУ с мячом (фронтальным методом, в парах) Комплекс упражнений на дыхание, стретчинг. Комплекс лечебной гимнастики ЖКТ.	2	2																
40	1	Учить используя гимнастические упражнения расслаблению и восстановлению. Самомассаж, аутогенная тренировка. Итоговое занятие.	ОРУ на расслабление основных групп мышц, (вытяжение позвоночника, вибрация по телу.) Тест, состоящий из 15 вопросов по теории физической культуры, пройденной на учебных занятиях.	2	2																
		Итого:		54	54	54	54	18	18	54	54	18	18	54	54	18	18	54	54	18	22

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) – не предусмотрено учебным планом.

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		ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

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.	Теория и методика физической культуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	-
3.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	-	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

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

1. http://lfk.sportedu.ru/sites/lfk.sportedu.ru/files/ivanova_smg_posobie.pdf

2. https://fictionbook.ru/author/olga_rezenkova/fizicheskaya_kultura_studentov_specialny/read_online.html

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 «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 используются следующие специальные помещения:

- для проведения практических занятий – Физкультурно-оздоровительный комплекс (г. Киров, ул. К.Маркса, 112);
- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций – каб. №121, 122, 123-Ц, 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.*

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.

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

При изучении элективной дисциплины (модуля) обучающимся необходимо освоить практические умения по физической культуре и спорту. Специальная медицинская группа.

Практические занятия:

Практические занятия по дисциплине проводятся с целью приобретения практических навыков в области физической культуры и спорта, специальная медицинская группа.

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 обучающегося (согласно установленной медицинской группы).

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

Работа обучающегося в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

Исходный уровень умений обучающихся определяется тестированием технической и физической подготовленности, текущий контроль усвоения предмета определяется устным опросом в ходе занятий, при решении типовых ситуационных задач, сдаче контрольных нормативов по технической и физической подготовленности и ответах на тестовые задания.

В конце изучения элективной дисциплины (модуля) проводится промежуточный контроль знаний с использованием тестового контроля, решением ситуационных задач, сдачей контрольных нормативов по уровню физической и технической подготовки.

Критерием успешности освоения учебного материала является соответствие обучающегося «балльно-рейтинговой системе контроля качества обучения по элективной дисциплине (модулю) физическая культура и спорт. Специальная медицинская группа». Для получения зачета (промежуточной аттестации) обучающемуся необходимо набирать 100 баллов в каждом семестре. 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 «Университет».

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 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 - залог успешной работы и положительной оценки.

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

Раздел 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (приложение Б)

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

ФОС как система оценивания состоит из трех частей:

1. Структурированного перечня объектов оценивания.
2. Базы учебных заданий.
3. Методического оснащения оценочных процедур.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине представлен в приложении.

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

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.
СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА.**

Специальность 37.05.01 Клиническая психология
(очная форма обучения)

РАЗДЕЛ 1. СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА.

Тема 1.1: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Цель: Объяснить задачи и значение самоконтроля.

Задачи: Рассмотреть технологию самоконтроля (частоту сердечных сокращений, индекс массы тела, динамометрия, спирометрия, признаки утомления)

Обучающийся должен знать:

Суть самоконтроля и данные при измерении частоты сердечных сокращений. Суть физической культуры как общественного явления.

Обучающийся должен уметь:

Правильно измерять частоту сердечных сокращений.

Обучающийся должен владеть:

Знаниями по физической культуре и спорту.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку?
2. Как изменяется пульсовая кривая во время физической нагрузки?

2. Практическая работа.

Ведение дневника самоконтроля, его значение и роль в жизни студента с отклонениями в состоянии здоровья. Научиться определять ЧСС до начала занятий, во время и после нагрузки.

3. Задания для групповой работы.

- Научиться определять ЧСС в группе при выполнении одной и той же нагрузки.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. –

356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.2: Историческая справка возникновения легкоатлетических упражнений. Физиологическое обоснование влияния циклических упражнений на состояние здоровья человека.

Цель: Способствовать формированию осознанного отношения к занятиям.

Задачи:

1. Способствовать формированию представления о значении циклических упражнений на организм человека.

2. Приобрести знания о рациональности движений средствами легкой атлетики.

Обучающийся должен знать:

1. Историю возникновения легкой атлетики.

2. Влияние нагрузки на организм человека.

3. Методику постепенного овладения техникой различных передвижений.

Обучающийся должен уметь:

- Безопасно выбирать основные средства физического совершенствования.

- Выполнять упражнения с необходимой нагрузкой.

Обучающийся должен владеть:

- Техники передвижений: ходьбы, разновидностей ходьбы, бега.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа. Выполнение чередования ходьбы и бега на свежем воздухе, выполнение общеразвивающих упражнений для укрепления здоровья.

2. Задания для групповой работы. Ходьба быстрым темпом за лидером в группе, а также выполнение общеразвивающих упражнений в кругу для укрепления здоровья.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт, 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.3: Совершенствование техники выполнения спортивной ходьбы. Понятие «Заряженная стопа». Контроль техники выполнения спортивной ходьбы.

Цель: Научить технике выполнения спортивной ходьбы.

Задачи:

1. Передать информацию о потребности человека к движениям.

2. Дать представления о значении циклических упражнений на организм человека.

3. Учить рациональности движений средствами легкой атлетики.

Обучающийся должен знать:

1. Историю возникновения легкой атлетики

2. Влияние нагрузки на организм человека
3. Методику постепенного овладения техникой различных передвижений.

Обучающийся должен уметь:

1. Безопасно выбирать основные средства физического совершенствования.
2. Выполнять упражнения с необходимой нагрузкой.

Обучающийся должен владеть:

Техникой передвижений: ходьбы, разновидностей ходьбы, бега.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа. Поточное и фронтальное изучение «заряженной стопы» с продвижением и стартовым разгоном.

2. Задания для групповой работы. Работа в шеренге над упражнением и начало движения по свистку. Маятнико - образное движение рук с поочередным перекатом с пятки на носок на месте и с продвижением вперед.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.4: Совершенствование техники бега. Понятие «Заряженная стопа». Согласованность движения рук и ног. Контроль техники бега.

Цель: Совершенствовать технику бега, как при старте, так и по дистанции.

Задачи:

1. Научить пробеганию дистанции.
2. Контролировать пульс во время преодоления дистанции и по окончании.

Обучающийся должен знать:

Способы преодоления дистанции.

Обучающийся должен уметь:

Преодолевать дистанцию ходьбой или бегом.

Обучающийся должен владеть:

Физическими качествами для преодоления дистанции.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа. Поточное и фронтальное изучение «заряженной стопы» с продвижением и стартовым разгоном.

2. Задания для групповой работы. Работа в шеренге над упражнением и начало движения по свистку. Маятнико - образное движение рук с поочередным перекатом с пятки на носок на месте и с продвижением вперед.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я.

Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.5: Контрольное преодоление дистанции 30 и 60 м.

Цель: Способствовать формированию осознанного отношения к занятиям.

Задачи:

1. Дать представления о значении циклических упражнений на организм человека.
2. Учить рациональности движений средствами легкой атлетики.

Обучающийся должен знать:

1. Влияние нагрузки на организм человека
2. Методику постепенного овладения техникой различных передвижений.

Обучающийся должен уметь:

1. Безопасно выбирать основные средства физического совершенствования.
2. Выполнять упражнения с необходимой нагрузкой.

Обучающийся должен владеть:

Техникой передвижений: ходьбы, разновидностей ходьбы, бега.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Преодоление дистанции 30 и 60 м на технику бега.
- Проведение разминки и заминки.

2. Задания для групповой работы.

- Проведение разминки всей группой
- ОРУ в движении, специальные беговые упражнения.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.6: Совершенствование техники прыжка с места. Понятие о фазах выполнения прыжка, учить правильному приземлению. Согласованность движения рук и ног. Контроль техники прыжка.

Цель: Научить правильному отталкиванию и приземлению во время прыжка в длину с места.

Задачи: Обучить согласованному движению рук и ног.

Обучающийся должен знать:

Технику выполнения прыжка в длину с места.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять прыжок в длину с места.

Обучающийся должен владеть:

Техникой выполнения прыжка в длину с места.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**1. Практическая работа.**

- Выполнение прыжков в длину с места с различной силой отталкивания и длиной фазы полета.
- Тренировать технику приземления на месте и движении.

2. Задания для групповой работы.

- Групповая работа в шеренге над техникой приземления.
- Выполнение упражнения на оценку поточным методом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.7: Формирование общих понятий техники и скорости передвижения, влияние на здоровье человека. Изучение тактики преодоления дистанции (1 км, 2 км).

Цель: Научить правильной разминке перед дистанцией, равномерному распределению сил на дистанции, дальнейшему восстановлению после дистанции.

Задачи: Обучить правильной разминке перед дистанцией. Рассказать о тактике распределения сил и как восстановиться после дистанции.

Обучающийся должен знать:

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

Обучающийся должен уметь:

Распределить свои функциональные возможности на преодолении дистанции.

Обучающийся должен владеть:

Физическими качествами (скоростные и силовые качества, выносливость).

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**1. Практическая работа.**

- Самостоятельная доразминка перед дистанцией.
- Бег по дистанции.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ в кругу
- Поточно ОРУ в движении.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.8: Контроль за правильностью подготовки к длинной дистанции и правильным преодолением дистанции, дальнейшее восстановление.

Цель: Контроль за правильной разминкой перед дистанцией, равномерным распределением сил на дистанции, дальнейшим восстановлением после дистанции.

Задачи: Проконтролировать выполнение разминки перед дистанцией и бег по дистанции, дать рекомендации по дальнейшему восстановлению сил.

Обучающийся должен знать:

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

Обучающийся должен уметь:

Распределить свои функциональные возможности на преодолении дистанции.

Обучающийся должен владеть:

Физическими качествами (скоростные и силовые качества, выносливость).

1. Практическая работа.

- Самостоятельная доразминка перед дистанцией.

- Бег по дистанции.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ в кругу

- Поточно ОРУ в движении.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.9: Развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация).

Цель: Развивать физические качества средствами лёгкой атлетики.

Задачи: Развить физические качества (выносливость, силу, скорость, гибкость и координацию) у студентов средствами лёгкой атлетики.

Обучающийся должен знать: Физические качества и их определение.

Обучающийся должен уметь: Развивать самостоятельно физические качества на занятиях по

физической культуре.

Обучающийся должен владеть: Физическими качествами (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация).

1. Практическая работа.

- ОРУ на месте и движении.
- Самостоятельные упражнения с собственным телом

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ на месте и движении.
- Самостоятельные упражнения с собственным телом

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.10: Учить разнообразным методам и прививать интерес к занятиям на свежем воздухе.

Цель: Привить интерес к занятиям на свежем воздухе.

Задачи: Способствовать формированию знаний о средствах и методах развития интереса к занятиям на свежем воздухе.

Обучающийся должен знать:

Разнообразные средства физической культуры для применения на улице.

Обучающийся должен уметь:

Применять средства физической культуры на улице.

Обучающийся должен владеть:

Средствами физической культуры (бег, ходьба, скакалка, мяч, обруч) при занятиях на улице.

1. Практическая работа.

- ОРУ на месте и в движении.
- Упражнения с применением мяча волейбольного, набивного, скакалки.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ на месте и в движении.
- Упражнения с применением мяча волейбольного, набивного, скакалки.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-

Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.11: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Ведение дневника самоконтроля. Методы и средства развития физических качеств на примере лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр, гимнастики.

Цель: Научить контролировать ЧСС, фиксировать в дневник самоконтроля.

Задачи: Рассмотреть технологию самоконтроля (частоту сердечных сокращений, индекс массы тела, динамометрия, спирометрия, признаки утомления).

Обучающийся должен знать: Методы и средства развития физических качеств

Обучающийся должен уметь: Применять методы и средства развития физических качеств

Обучающийся должен владеть: Методами и средствами развития физических качеств

1. Практическая работа.

Ведение дневника самоконтроля, определение его значения и роли в жизни студента с отклонениями в состоянии здоровья. Научиться определять ЧСС до начала занятий, во время и после нагрузки.

2. Задания для групповой работы.

Научиться определять ЧСС в группе при выполнении одной и той же нагрузки.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.12: Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм, гимнастике. Общая физическая подготовка студентов специальной медицинской группы, согласно диагнозам.

Цель: Научить соблюдать технику безопасности на занятиях по физической культуре. Дать упражнения в мини группах студентов специальной медицинской группы, согласно диагнозам.

Задачи:

Обучить упражнениям студентов специальной медицинской группы, согласно их заболеваниям.

Обучающийся должен знать:

Упражнения для профилактики своего заболевания, безопасно проводить их в рамках учебного занятия.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять безопасно упражнения для профилактики своего заболевания

Обучающийся должен владеть:

Упражнениями для профилактики своего заболевания

1. Практическая работа.

- Измерение ЧСС
- Выполнение упражнений по своему заболеванию.

2. Задания для групповой работы.

- Измерение ЧСС до, после и во время нагрузки по профилактике своих заболеваний.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.13: Освоение техники владения мячом. Закрепление техники стоек и перемещений на площадке. Подвижные игры с мячом.

Цель: Обучить технике владения мячом. Закрепить технику стоек и перемещений на площадке.

Задачи: Показать технику и тактику владения мячом. Обучить технике стоек и перемещений на площадке.

Обучающийся должен знать: теоретические основы элементов техники владения мячом (броски).

Обучающийся должен уметь: применять средства и методы развития физических качеств.

Обучающийся должен владеть: начальными навыками владения мячом (броски).

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

Совершенствование передачи и ловли мяча в парах.

2. Задания для групповой работы.

- Комплекс ОРУ в движении.
- Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.
- Игры «Передай мяч», «Охотники и утки».

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.14: Совершенствование техники владения мячом, техники стоек и перемещения. Круговая тренировка. Умение провести разминку с мячом самостоятельно. Контроль.

Цель: Совершенствовать технику владения мячом, техники стоек и перемещения.

Задачи: Контроль за ловлей и передачей мяча в движении и на месте.

Обучающийся должен знать: Теоретические основы совместного применения техники перемещения в нападении и передачи мяча в движении.

Обучающийся должен уметь: Применять технику перемещения и передачи мяча в движении в зависимости от ситуации.

Обучающийся должен владеть: Техникой перемещения и передачи мяча в движении.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

Изучение ловли и передачи мяча.

2. Задания для групповой работы.

- «Вызов номеров» Играющие делятся на 2 команды, которые выстраиваются в две колонны по лицевой линии, каждый игрок получает номер, на другой лицевой стоит булава, которую нужно обежать. По команде преподавателя вызванные номера из команд обегают булаву, команда победительница получает 1 очко.

- ОРУ С мячами

- Игры «Коршун», «Охотники и утки».

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.15: Совершенствование техники стоек и перемещений, владения мячом. Умение провести разминку со скакалкой самостоятельно. Контроль.

Цель: Научить безопасно перемещаться с мячом по залу, овладению мячом.

Задачи: Научить владеть мячом при перемещении и передаче партнеру.

Обучающийся должен знать: Технику перемещения и стоек.

Обучающийся должен уметь: Уметь провести разминку со скакалкой и мячом.

Обучающийся должен владеть: Мячом, техникой стоек и перемещений.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

Совершенствование техники перемещения в нападении (остановки, повороты). Совершенствование техники передачи мяча в движении.

2. Задания для групповой работы.

- Бег, бег с остановкой прыжком, шагом, поворот плечом вперед и назад после остановки.

- Выполнение разновидностей встречных передач мяча в движении в подвижных играх «Охота с мячом», «Запятнай мячом», «Салки и мяч».

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.16: Совершенствование техники приема мяча. Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры с элементами (баскетбола, волейбола, футбола, настольного тенниса). Контрольное выполнение челночного бега.

Цель: Сдача контрольных нормативов.

Задачи: 1. Ознакомить с критериями оценки теоретического и практического тестирования.

2. Сдать теоретическое тестирование.

3. Выполнить технические нормативы.

Обучающийся должен знать: Теоретические основы техники ловли и передачи мяча, техники стоек и перемещений в баскетболе. Ответы на теоретические тесты.

Обучающийся должен уметь: Применять приобретенные физические навыки при сдаче контрольных нормативов.

Обучающийся должен владеть: Техникой ловли и передачи мяча, техникой стоек и перемещений в баскетболе.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Практическая работа.

-Умение провести разминку с мячом самостоятельно.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ в движении.

- Совершенствование передачи и ловли мяча в парах.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.17: Совершенствование техники приема мяча. Развитие силовых способностей. Круговая тренировка с предметами (мяч, скакалка, гимн. палка, обруч)

Цель: Совершенствовать передачу и ловлю мяча в парах.

Задачи: Контроль за техникой передачи и ловли мяча в парах.

Обучающийся должен знать: Как правильно передать и поймать мяч.

Обучающийся должен уметь: Передавать и ловить мяч двумя руками

Обучающийся должен владеть: Мячом двумя руками.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Разнообразные передачи мяча двумя и одной рукой.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ в движении с мячами.

- Передача мяча в парах, в кругу.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.18: История возникновения и спортивные правила игры в настольный теннис.

Цель: Ознакомить с игрой, научить владеть ракеткой.

Задачи: Дать понятие о значении владении ракеткой

Обучающийся должен знать: Правила игры, технику владения ракеткой, принятия и отражения шарика на сторону партнера.

Обучающийся должен уметь: Отбивать шарик на сторону партнера.

Обучающийся должен владеть: Умением отбивать шарик под определенным углом на сторону партнера.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Самостоятельная работа ракеткой с шариком.

- Контролировать шарик при отбивании.

2. Задания для групповой работы.

- Двусторонняя игра

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.19: Подводящие упражнения для развития координации владения ракеткой. Контрольные упражнения личного владения ракеткой.

Цель: Научить овладению ракеткой.

Задачи: Дать подводящие упражнения для игры в полной координации.

Обучающийся должен знать: Правила игры, технику владения ракеткой, принятия и отражения шарика на сторону партнера.

Обучающийся должен уметь: Отбивать шарик на сторону партнера.

Обучающийся должен владеть: Умением отбивать шарик под определенным углом на сторону партнера.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Самостоятельная работа ракеткой с шариком.
- Контролировать шарик при отбивании.

2. Задания для групповой работы.

- Двусторонняя игра.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.20: Использование игры настольный теннис как вида активного отдыха от статических нагрузок. Развитие физических качеств занимающихся средствами игры в настольный теннис. Изучение правил игры.

Цель: Научить двусторонней игры в настольный теннис по правилам игры.

Задачи: Обучить считать очки во время игры.

Обучающийся должен знать: Правила игры, технику владения ракеткой, принятия и отражения шарика на сторону партнера.

Обучающийся должен уметь: Отбивать шарик на сторону партнера.

Обучающийся должен владеть: Способность вести счет во время игры.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Самостоятельная работа ракеткой с шариком.
- Контролировать шарик при отбивании.

2. Задания для групповой работы.

- Двусторонняя игра.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я.

Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.21: Игра в настольный теннис в полной координации. Проверка знаний правил игры в настольный теннис.

Цель: Оценить изученные умения в двусторонней игре в настольный теннис.

Задачи: Проверить изученные умения на практике.

Обучающийся должен знать: Правила игры, технику владения ракеткой, принятия и отражения шарика на сторону партнера.

Обучающийся должен уметь: Отбивать шарик на сторону партнера.

Обучающийся должен владеть: - Правильным хватом ракетки.

- Играть обеими сторонами ракетки.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Владение ракеткой вне стола для разминки кистей рук.

2. Задания для групповой работы.

- Двусторонняя игра в теннис.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.22: Контроль над приобретенными умениями и навыками. Передача мяча в парах (30 сек).

Цель: Обучить технике передачи мяча в парах.

Задачи: Выполнить передачу мяча в парах.

Обучающийся должен знать: Технику ловли и передачи мяча.

Обучающийся должен уметь: Передавать и ловить мяч.

Обучающийся должен владеть: Техникой передачи мяча в парах.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Передача и ловля мяча.

2. Задания для групповой работы.

- Передача и ловля мяча.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.23: Историческая справка возникновения легкоатлетических упражнений. Физиологическое обоснование влияния циклических упражнений на состояние здоровья человека.

Цель: Способствовать формированию осознанного отношения к занятиям.

Задачи:

1. Дать представления о значении циклических упражнений на организм человека.

2. Учить рациональности движения средствами легкой атлетики.

Обучающийся должен знать:

- Историю возникновения легкой атлетики.

- Влияние нагрузки на организм человека.

- Методику постепенного овладения техникой различных передвижений.

Обучающийся должен уметь:

- Безопасно выбирать основные средства физического совершенствования.

- Выполнять упражнения с необходимой нагрузкой.

Обучающийся должен владеть: Техники передвижений: ходьбы, разновидностей ходьбы, бега.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1.Практическая работа. Выполнение чередования ходьбы и бега на свежем воздухе, выполнение общеразвивающих упражнений для укрепления здоровья.

2.Задания для групповой работы. Ходьба быстрым темпом за лидером в группе, а также выполнение общеразвивающих упражнений в кругу для укрепления здоровья.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.24: Совершенствование техники выполнения спортивной ходьбы. Учить понятию «Заряженной стопы». Контроль техники выполнения спортивной ходьбы.

Цель: Научить технике выполнения спортивной ходьбы.

Задачи:

1. Передать информацию о потребности человека к движениям.
2. Дать представления о значении циклических упражнений на организм человека.
3. Учить рациональности движениями средствами легкой атлетики.

Обучающийся должен знать:

1. Историю возникновения легкой атлетики
2. Влияние нагрузки на организм человека
3. Методику постепенного овладения техникой различных передвижений.

Обучающийся должен уметь:

1. Безопасно выбирать основные средства физического совершенствования.
2. Выполнять упражнения с необходимой нагрузкой.

Обучающийся должен владеть: Техники передвижений: ходьбы, разновидностей ходьбы, бега.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа. Поточное и фронтальное изучение «заряженной стопы» с продвижением и стартовым разгоном.

2. Задания для групповой работы. Работа в шеренге над упражнением и начала движения по свистку. Маятнико - образное движение рук с поочередным перекатом с пятки на носок на месте и с продвижением вперед.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.25: Совершенствование техники бега. Учить понятию «Заряженной стопы». Согласованность движения рук и ног. Контроль техники бега.

Цель: Совершенствовать технику бега как при старте, так и при беге по дистанции.

Задачи:

1. Научить бегу по дистанции.
2. Контролировать пульс во время преодоления дистанции и по окончании.

Обучающийся должен знать: Технику бега.

Обучающийся должен уметь: Применять «заряженную стопу».

Обучающийся должен владеть: Техники «заряженной стопы».

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Выполнение на месте и при движении упражнений.

2. Задания для групповой работы.

- Выполнение на месте и при движении упражнений.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.26: Контрольный бег на дистанцию 30 и 60 м.

Цель: Способствовать формированию осознанного отношения к занятиям.

Задачи:

1. Дать представления о значении циклических упражнений на организм человека.

2. Учить рациональности движения средствами легкой атлетики.

Обучающийся должен знать:

- Влияние нагрузки на организм человека

- Методику постепенного овладения техникой различных передвижений.

Обучающийся должен уметь:

- Безопасно выбирать основные средства физического совершенствования.

- Выполнять упражнения с необходимой нагрузкой.

Обучающийся должен владеть: Техники передвижений: ходьбы, разновидностей ходьбы, бега.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- ОРУ в движении.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ в движении.

- Специальные беговые упражнения.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.27: Совершенствование техники прыжка с места. Дать понятие о фазах выполнения прыжка, учить правильному приземлению. Согласованность движения рук и ног. Контроль техники прыжка.

Цель: Совершенствовать технику прыжка с места.

Дать понятие о фазах выполнения прыжка, учить правильному приземлению.

Задачи:

Совершенствовать технику выполнения прыжка с места.

Обучающийся должен знать: Технику прыжка в длину с места.

Обучающийся должен уметь: Прыгать в длину с места.

Обучающийся должен владеть: Умениями прыжка в длину с места.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Имитация движения рук перед прыжком.
- Прыжок в длину с места.

2. Задания для групповой работы.

- Прыжок в длину с места поточным методом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.28: Формирование общих понятий техники и скорости передвижения, влияние на здоровье человека. Изучение тактики преодоления дистанции (1 км, 2 км).

Цель: Научить равномерно распределять силы на дистанцию.

Задачи: Обучить правильным действиям на дистанции.

Обучающийся должен знать: Тактику преодоления дистанции.

Обучающийся должен уметь: Преодолеть дистанцию.

Обучающийся должен владеть: Тактикой преодоления дистанции.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Пробежать дистанцию 1-2 км.

2. Задания для групповой работы.

- Пробежать дистанцию 1-2 км.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.29: Контроль за правильностью подготовки к длинной дистанции и правильного преодоления дистанции, дальнейшее восстановление.

Цель: Подготовить студентов к длинной дистанции.

Задачи: Подготовить студентов к преодолению длинной дистанции.

Обучающийся должен знать: Методы и способы восстановления после преодоления дистанции.

Обучающийся должен уметь: Восстанавливаться после преодоления дистанции.

Обучающийся должен владеть: Методами и способами восстановления после преодоления дистанции.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

Преодоление дистанции бегом и выполнение восстановительных упражнений на месте и в движении.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ перед дистанцией.

- ОРУ на месте.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.30: Развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация).

Цель: Развить физические качества средствами лёгкой атлетики.

Задачи: Развивать физические качества средствами лёгкой атлетики (спортивная ходьба, бег, специальные беговые упражнения).

Обучающийся должен знать: Физические качества и их характеристики (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация).

Обучающийся должен уметь: Развивать физические качества.

Обучающийся должен владеть: Физическими качествами (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация).

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- ОРУ на месте и в движении.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ в парах.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.31: Учить разнообразным методам и прививать интерес к занятиям на свежем воздухе.

Цель: Научить разнообразным методам и прививать интерес к занятиям на свежем воздухе.

Задачи: Применять средства и методы при занятии на свежем воздухе.

Обучающийся должен знать: Разнообразные методы проведения занятий на свежем воздухе.

Обучающийся должен уметь: Использовать средства (мячи, скакалки и бег) на занятиях на свежем воздухе.

Обучающийся должен владеть: Средствами для занятий на свежем воздухе.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Занятия на свежем воздухе средствами физической культуры.

2. Задания для групповой работы.

- Занятия на свежем воздухе средствами физической культуры.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.32: Ознакомление с историей развития гимнастики. Возникновение различных видов гимнастики. Контрольные испытания правильной осанки (стоя у стены, лёжа, в упоре на четвереньках).

Цель: Научить держать правильную осанку в покое и при выполнении физических упражнений.

Задачи: Научить держать правильную осанку в покое и при выполнении физических упражнений.

Обучающийся должен знать: Положение правильной осанки в покое и при выполнении физических упражнений.

Обучающийся должен уметь: Держать правильную осанку в покое и при выполнении физических упражнений.

Обучающийся должен владеть: Правильной осанкой в покое и при выполнении физических упражнений.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- ОРУ на месте, около шведской стенки, в движении, при выполнении физических упражнений.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ на месте, около шведской стенки, в движении, при выполнении физических упражнений.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.33: Совершенствование комплекса ОРУ (поточным методом). Механизм лечебного действия физических упражнений. Развитие физических качеств (гибкость, координация).

Цель: Научить выполнять физические упражнения с пользой для своего здоровья.

Задачи: Совершенствовать комплекс физических упражнений с пользой для своего здоровья.

Обучающийся должен знать: Правильность выполнения физических упражнений.

Обучающийся должен уметь: Выполнять физические упражнения.

Обучающийся должен владеть: Физическими упражнениями (гибкость, координация).

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Выполнение физических упражнений для всестороннего физического развития человека.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ со средствами физической культуры.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.34: Учить последовательности выполнения ОРУ, правильности выполнения, умению дозировать нагрузку. Физиологическое обоснование необходимости выполнения ОРУ.

Цель: Учить последовательности выполнения ОРУ, правильности выполнения, умению дозировать нагрузку.

Задачи: Рассказать последовательность выполнения ОРУ, правильность выполнения и распределения нагрузки .

Обучающийся должен знать: Последовательность выполнения ОРУ, правильность выполнения.

Обучающийся должен уметь: Выполнять ОРУ, дозировать нагрузку.

Обучающийся должен владеть: Комплексом ОРУ, последовательностью выполнения физических упражнений.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- ОРУ с предметами

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ на месте в движении, с предметами.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.35: Знакомство с методами использования ОРУ (поточный (стоя на месте или в движении), групповой, у опоры, в парах), с использованием спортивных предметов и снарядов. Разучивание комплекса упражнений с фитболом. Совершенствование координационных способностей. Развитие физических качеств силы и гибкости.

Цель: Знакомство с методами использования ОРУ (стоя на месте или в движении), групповой, у опоры, в парах), с использованием спортивных предметов и снарядов. Разучивание комплекса упражнений с фитболом.

Задачи: Опробовать методы использования ОРУ (стоя на месте или в движении), групповой, у опоры, в парах), с использованием спортивных предметов и снарядов. Разучить комплекс упражнений с фитболом.

Обучающийся должен знать: Методы использования ОРУ (стоя на месте или в движении).

Обучающийся должен уметь: Использовать методы использования ОРУ (стоя на месте или в движении),

Обучающийся должен владеть: Методами использования ОРУ (стоя на месте или в движении), групповой, у опоры, в парах), с использованием спортивных предметов и снарядов. Комплексом упражнений с фитболом.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- ОРУ

- Комплекс упражнений с фитболом.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ

- Комплекс упражнений с фитболом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.36: Дать понятие значению упражнений на равновесие.

Цель: Познакомить с разнообразными упражнениями на равновесие.

Задачи: Обучить упражнениям на равновесие.

Обучающийся должен знать: Упражнения на равновесие.

Обучающийся должен уметь: Выполнять упражнения на равновесие.

Обучающийся должен владеть: Правильностью выполнения упражнений на равновесие.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- ОРУ.

- Упражнения на равновесие.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ.

- Упражнения на равновесие

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.37: Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой. Умение дозировать упражнения и контроль за самостоятельным выполнением. Развитие физических качеств силы, гибкости, координация.

Цель: Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой. Развить физические качества (силы, гибкости, координация).

Задачи: Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.

Обучающийся должен знать: Средства развития физических качеств (силы, гибкости, координация).

Обучающийся должен уметь: Развивать физические качества (силы, гибкости, координация).

Обучающийся должен владеть: Средствами развития физических качеств (силы, гибкости, координация).

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.

2. Задания для групповой работы.

- Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.38: Разучивание комплекса упражнений со скакалкой. Учить использованию скакалки, как кардио-тренажёра. Развитие физических качеств (координация).

Цель: Разучить комплекс упражнений со скакалкой.

Задачи: Способствовать развитию физических качеств (координация) с помощью скакалки.

Обучающийся должен знать: Комплекс упражнений со скакалкой.

Обучающийся должен уметь: Развивать физическое качество (координация) с помощью кардио-тренажера.

Обучающийся должен владеть: Упражнениями со скакалкой для развития скоростных качеств человека.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- ОРУ со скакалкой.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ со скакалкой.

- Развивать физическое качество (координация).

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.39: Разучивание комплекса упражнений с мячом (мед. боллом, малым мячом, большим мячом). Учить различным методам расслабления мышц. Развитие физических качеств (сила, координация).

Цель: Разучить комплекс упражнений с мячом (мед. боллом, малым мячом, большим мячом). Учить различным методам расслабления мышц. Развитие физических качеств (сила, координация).

Задачи: Разучить комплекс упражнений для развития физических качеств (сила, координация) с последующим расслаблением мышц.

Обучающийся должен знать: Комплекс упражнений с мячом (мед. болом, малым мячом, большим мячом).

Обучающийся должен уметь: Применять комплекс упражнений с мячом (мед. болом, малым мячом, большим мячом).

Обучающийся должен владеть: Комплексом упражнений с мячом (мед. болом, малым мячом, большим мячом).

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Выполнение комплекса упражнений с мячом (мед. болом, малым мячом, большим мячом).

2. Задания для групповой работы.

- Комплекс упражнений с мячом (мед. болом, малым мячом, большим мячом).

- Методы расслабления мышц.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.40: Учить, используя гимнастические упражнения, расслаблению и восстановлению. Самомассаж, аутогенная тренировка. Итоговое занятие.

Цель: Учить, используя гимнастические упражнения, расслаблению и восстановлению. Самомассаж, аутогенная тренировка.

Задачи: Учить, используя гимнастические упражнения, расслаблению и восстановлению мышц и связок после тренировки.

Обучающийся должен знать: Гимнастические упражнения для расслабления и восстановлению мышц и связок после тренировки.

Обучающийся должен уметь: Выполнять физические упражнения в любое время при напряжении мышц.

Обучающийся должен владеть: Разнообразными гимнастическими упражнениями для приведения мышц в спокойное состояние.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- ОРУ на месте и в движении.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ на месте и в движении.

- Упражнения на расслабление и восстановление.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 252 с.

Дополнительная:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / по ред. Курамшин Ю.Ф. – Советский спорт. 2010 г. – 356 с

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

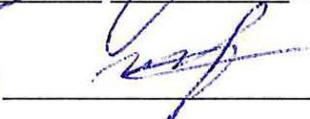
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Составитель:



С. В. Капустина /А.Ю. Смирнов /

И. о. зав. кафедрой



/В.А. Заболоцкий /

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)
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине (модулю)

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА»

Специальность 37.05.01 Клиническая психология
(очная форма обучения)

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

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения			Разделы дисциплин, при освоении которых формируется компетенция	Номер семестра, в котором формируется компетенция
		Знать	Уметь	Владеть		
ОК-8	способностью использовать методы физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	31. Теоретически не основы физической культуры сведения о средствах и методах физической культуры, необходимые для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности	У1. Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В1. Методикой развития физических качеств человека, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 1. Специальная медицинская группа	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры

ПК-10	готовностью формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, преодоление трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, полудляризовать психологические знания	31. Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, преодоление жизненных трудностей	У1. Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, полудляризовать психологические знания	В1. Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	Раздел 1. Специальная медицинская группа	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры
		35. Принципы здорового образа жизни и здорового питания, режимы двигательной активности	У5. Проводить беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режимам двигательной активности	В5. Навыками проведения бесед по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания		

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

Показатели оценивания	Критерии и шкалы оценивания			Оценочное средство	
	Неудовлетворительно/ не зачтено	Удовлетворительно/зачтено	Хорошо/зачтено		Отлично/зачтено
Знать	Не знает теоретические основы физической культуры. сведения о турн. сведения о	Не в полном объеме знает теоретические основы физической культуры.	Знает основные теоретические основы физической культуры. сведения о	Знает теоретические основы физической культуры. сведения о	Тест

ОК-8 (1)

Уметь	Не умеет выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Частично освоено умение выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Правильно использует подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки	Самостоятельно использует подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Собеседование
Владеть	Не владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	Не полностью владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	Способен использовать методику развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	Владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	Практические навыки
Знать	Фрагментарные знания основ формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, преодоление жизненных трудностей	Общие, но не структурированные знания основ формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, преодоление жизненных трудностей.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания основ формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, преодоление жизненных трудностей	Сформированные систематические знания основ формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, преодоление жизненных трудностей	Тест, собеседование
Уметь	Частично освоено умение формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, преодоление жизненных трудностей	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, преодоление жизненных трудностей.	В целом успешное, но содержатся отдельные пробелы умение формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, преодоление жизненных трудностей	Сформированное умение формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, преодоление жизненных трудностей	Практические навыки

ПК-10 (1)

Уметь	Частично освоено умение проводить занятия по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режиму двигательной активности	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение проводить занятия по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режиму двигательной активности	В целом успешное, но содержатся отдельные пробелы умение проводить занятия по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режиму двигательной активности	Сформированное умение проводить занятия по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режиму двигательной активности	Практические навыки
Владеть	Фрагментарное применение навыков формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	В целом успешное, но не систематически примененные навыки формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	В целом успешное, но содержатся отдельные пробелы применения навыков формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	Успешное и систематическое применение навыков формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	Практические навыки
Знать	Фрагментарные знания принципов здорового образа жизни и здорового питания, режимы двигательной активности	Общие, но не структурированные знания принципов здорового образа жизни и здорового питания, режимы двигательной активности	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания принципов здорового образа жизни и здорового питания, режимы двигательной активности	Сформированные систематические знания принципов здорового образа жизни и здорового питания, режимы двигательной активности	Тест, собеседование
Уметь	Частично освоено умение проводить занятия по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режиму двигательной активности	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение проводить занятия по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режиму двигательной активности	В целом успешное, но содержатся отдельные пробелы умение проводить занятия по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режиму двигательной активности	Сформированное умение проводить занятия по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режиму двигательной активности	Практические навыки

ПК-10 (5)

Выдаётся	Двигательной активности	активной активности	Успешное и самостоятельное применение навыков проведения беседы по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания	Присоединение практических навыков
Фрагментарное применение навыков проведения беседы по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания	В целом успешное, но не систематическое проведение беседы по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания	В целом успешное, но отдельные проблемы применения навыков проведения беседы по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания	Успешное и самостоятельное применение навыков проведения беседы по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания	Присоединение практических навыков

3. Типовые контрольные задания и иные материалы

3.1. Примерные вопросы к зачету, критерии оценки (ОК-8, ПК-10)

1. Особенности физического развития школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Эпидемиология наиболее распространенных заболеваний и нарушений здоровья у студентов.
3. Принципы комплектования медицинских групп в вузу.
4. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ.
5. Особенности периодизации учебного процесса при занятиях со школьниками СМГ.
6. Содержание уроков ФВ в специальной медицинской группе.
7. Особенности структуры урока ФВ в СМГ.
8. Сроки возобновления занятий ФК после перенесённых заболеваний.
9. Особенности воспитания в специальных медицинских группах в ВУЗе.
10. Особенности комплектования СМГ в ВУЗе.
11. Построение занятия ФВ в СМГ в ВУЗе.
12. Задачи и содержание врачебно-педагогического контроля при проведении занятий ФВ.
13. Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе урока по ФК.
14. Методика проведения хронометража урока ФК, понятие об общей и моторной плотности занятия ФВ.
15. Понятие о физиологической кривой нагрузки, методика построения физиологической кривой и её анализ.
16. Понятие о внешних признаках утомления.
17. Основные функционально-двигательские методы исследования.
18. Причины травм на занятиях ФВ в СМГ.
19. Способы профилактики травматизма на занятиях ФВ в СМГ.
20. Метод экспресс - оценки физического здоровья школьников.
21. Основные измерительные процедуры при проведении экспресс-оценки.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, усвоил основную и значимую с дополнительной литературой, рекомендованной программой, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного-программного материала, 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 профессиона-

нальной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий по дисциплине.

3.2. Примерные тестовые задания, критерии оценки

1 уровень:

1. Что является результатом выполнения упражнений с отягощением (ОК-8, ПК-10).
 - а. Увеличение объема мышц.
 - б. Повышение уровня функциональных возможностей организма.
 - в. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
 - г. Быстрый рост абсолютной силы.

2. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью (ОК-8, ПК-10).

- а. Скоростных упражнений.
- б. Силовых упражнений.
- в. Упражнений «на гибкость».
- г. Упражнений «на выносливость».

3. При составлении комплексов упражнений для снижения веса рекомендуется (ОК-8).

- а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нарушающим другую группу мышц.
- б. Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в. Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
- д. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу возможности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть (ОК-8, ПК-10).
- е. Координационно-двигательной выносливостью.
- ж. Общей выносливостью.
- з. Спортивной формой.
- и. Подготовленностью.

5. Для занятий какой направленности характерна нагрузка, вызывающая увеличение частоты сердечных сокращений не более чем до 140-160 уд/мин (ОК-8, ПК-10).

- а. Для занятий общеразвивающей направленности.
- б. Для занятий обще-подготовительной направленности.
- в. Для занятий общеподготавливающей направленности.
- г. Для физкультурных пауз и минуток.

6. **Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в (ОК-8, ПК-10).**

а. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.

б. Обучения двигательным действиям и повышении работоспособности.

в. Совершенствовании природных физических свойств людей.

г. Создании специфических духовных ценностей.

7. **Первая помощь при ушибах мягких тканей (ПК-10).**

а. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровозлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.

б. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питье.

в. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровозлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

г. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровозлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

8. **При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава (ОК-8, ПК-10).**

а. При переломах плечевой и бедренной кости.

б. При переломах локтевой и бедренной кости.

в. При переломах лучевой и малоберцовой кости

г. При переломах большеберцовой и малоберцовой кости

9. **Какое из представленных утверждений не соответствует действительности (ОК-8).**

а. Сочетая упражнения с закапыванием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.

б. Проведение занятий «на природе» создаёт благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.

в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях жизни и труда.

г. Все представленные утверждения соответствуют действительности.

10. **Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется: (ОК-8, ПК-10).**

а. амплитуда движения;

б. подвижностью в суставах;

в. индексом гибкости;

г. дефицитом активной гибкости.

11. **Оптимальная степень выделения техники действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения, называется: (ОК-8, ПК-10).**

а. двигательным умением;

б. двигательным навыком;

в. техническим мастерством;

г. двигательной одарённостью.

12. **Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции (ПК-10).**

а. быстрота двигательной реакции;

б. скорость одиночного движения;

в. частота движений;

г. ускорение.

13. **Состояние здоровья главным образом обусловлено (ОК-8).**

а. резервными возможностями организма.

б. образом жизни.

в. уровнем здравоохранения.

г. отсутствием болезней.

14. **Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является (ПК-10).**

а. закапывание организма.

б. рациональное питание.

в. двигательный режим.

г. личная и общественная гигиена

15. **Оздоровительный эффект в занятиях учащимся подросткового возраста достигается с помощью (ОК-8, ПК-10).**

а. Упражнений анаэробной направленности средней и большой интенсивности.

б. Изменения количества повторений одного и того же упражнения.

в. Проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.

г. Упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

16. **Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся (ОК-8, ПК-10).**

а. переоценивают свои возможности.

б. следуют указаниям преподавателя.

в. владеют навыками выполнения движений.

г. не умеют владеть своими эмоциями.

17. **Спортивно-игровую деятельность характеризует (ОК-8, ПК-10).**

а. стремление к максимальному результату.

Правильный ответ: Б, Г, Е

3. На занятии дается задача на знание теоретических основ коррекционной физической культуры для лиц с заболеваниями опорно – двигательного аппарата (ОК-8, ПК-10).

Задача: У девушки сколиоз 2 степени. Что вы порекомендуете:

- А: бег с ускорениями
- Б: плавание
- В: лыжные прогулки
- Г: массаж
- Д: фехтование
- Е: катание на коньках

Правильный ответ: Б, В, Г

4. На занятии дается задача на знание техники выполнения прыжка в длину с места, правил соревнований по прыжкам. Для успешного решения данной задачи необходимо знать технику выполнения прыжка в длину с места, уметь правильно ее выполнять, знать правила соревнований по прыжкам в длину с места. (ОК-8, ПК-10).

Задача:

Будет ли судей зачитана попытка прыжка в длину с места, если спортсмен после приземления сделал шаг в сторону при выходе из ямы с песком:

Правильный ответ: Да

Критерии оценки:

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

3.3 Примерный перечень практических навыков, критерии оценки

1. Техника выполнения спортивной ходьбы (ОК-8, ПК-10).
2. Техника владения мячом (ловля и передача) (ОК-8, ПК-10).
3. Техника бега (ОК-8, ПК-10).
4. техника прыжка с места (ОК-8, ПК-10).
5. Ведение дневника самоконтроля (ОК-8, ПК-10).
6. Техника владения ракеткой для настольного тенниса (ОК-8, ПК-10).
7. Последовательности выполнения ОРУ (ОК-8, ПК-10).
8. Умение дозировать упражнения и контроль за самостоятельным выполнением (ОК-8, ПК-10).

Критерии оценки:

- «зачтено» - обучающийся обладает теоретическими знаниями и владеет методикой выполнения практических навыков, демонстрирует их выполнение, в случае ошибки может исправить при коррекции их преподавателем;
- «не зачтено» - обучающийся не обладает достаточным уровнем теоретических знаний (не знает методики выполнения практических навыков, показаний и противопоказаний, возможных осложнений, нормативы и проч.) и/или не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки.

4. Методические материалы, определяющие процедуру 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, приобретение 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, введенным в действие приказом от 29.02.2016 № 74-ОД.

Субъекты, на которых направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходит 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 компьютерных время и место проведения тестирования преподаватели кафедры согласуют с информационно-вычислительным центром и доводят до сведения обучающихся.

Требования к помещению 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 зачета, 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, принявшему 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 компьютере:

Для проведения тестирования используется программа INDIГО. 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». Оценка «зачтено» по результатам тестирования является основанием для допуска обучающихся к собеседованию. При получении оценки «не зачтено» за тестирование обучающийся к собеседованию не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено» или «неудовлетворительно».

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

4.2. Методика проведения приема практических навыков

Целью 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, введенным в действие приказом от 29.02.2016 № 74-ОД.

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 по окончании изучения дисциплины (модуля) на последнем занятии по дисциплине (модулю), или в день проведения собеседования, или может быть совмещена с экзаменационным собеседованием по усмотрению кафедр.

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

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

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

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 практических занятий.

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

Результаты процедуры:

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

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке представляются преподавателем в зачетные/экзаменационные ведомости в соответствующую графу.

4.3. Методика проведения устного собеседования

Целью процедуры промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме устного собеседования, является оценка уровня усвоения обучающимся 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, введенным в действие приказом от 29.02.2016 № 74-ОД.

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 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 обучающихся при наличии определенных обстоятельств.

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

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

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль), как правило, проводящий занятия лекционного типа.

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, принявшему 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 установленном 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.

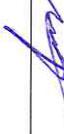
Собеседование может проводиться по вопросам билета и (или) по ситуационной(ым) задаче(ам). Результаты собеседования при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», при промежуточной аттестации в форме зачёта – оценками «зачтено», «не зачтено».

Результаты процедуры:

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

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

Составитель:  /Смирнов А.Ю./ Капустина С.В.

И.о. зав. кафедрой:  /Заболотников В.А./