



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФГБОУ ВО «ИГУ»

Физкультурно-оздоровительный центр

УТВЕРЖДАЮ

 М.Б. Ташлыкова

Декан (директор)

«12» февраля 2024 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование модуля

Б4.01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

(индекс дисциплины по учебному плану, наименование дисциплины (модуля)).

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код, наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) подготовки «Русский язык (родной/неродной) и литература»

(наименования профиля)

Квалификация выпускника – бакалавр

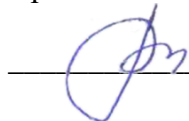
Форма обучения очная, с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Согласовано с УМК Института филологии,
иностранных языков и медиакоммуникации

Рекомендовано Физкультурно-
оздоровительным центром

Протокол № 6 от «12» февраля 2024г.

Председатель, канд. филол. наук, доцент



О.Л. Михалёва

Протокол № 10 от «27» марта 2024г.

И.о. зав.кафедрой, доцент



И.И. Плотникова

Иркутск 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| Раздел | стр. |
|--|------|
| I. Цели и задачи модуля | 3 |
| II. Место модуля в структуре ОПОП ВО | 3 |
| III. Требования к результатам освоения модуля | 4 |
| IV. Содержание и структура модуля | 5 |
| 4.1 Содержание дисциплин модуля, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов | 6 |
| 4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы (в том числе КСР) обучающихся по дисциплинам: «Общая физическая подготовка», «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту», «Спортивные секции (по выбору)» | 8 |
| 4.3 Содержание учебного материала | 9 |
| 4.3.1 Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ | 9 |
| 4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение студентами в рамках самостоятельной работы (СР) | 17 |
| 4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов | 17 |
| V. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля | 19 |
| VI. Материально-техническое обеспечение модуля | 19 |
| 6.1. Учебно-лабораторное оборудование | 19 |
| 6.2. Программное обеспечение | 21 |
| 6.3. Технические и электронные средства обучения | 21 |
| VII. Образовательные технологии | 21 |
| VIII. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации | 22 |
| 8.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля | 23 |
| 8.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации | 30 |
| Приложение 1 | 32 |
| Приложение 2 | 42 |

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МОДУЛЯ

Модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включает дисциплины:

- 1) Общая физическая подготовка.
- 2) Адаптивные занятия по физической культуре и спорту (группа А, группа Б, группа студентов с ОВЗ).
- 3) Спортивные секции (по выбору).

Студенты, в зависимости от физической подготовки, состояния здоровья и своих интересов выбирают и осваивают с первого по седьмой семестр одну из предложенных дисциплин данного модуля в объеме не менее 328 часов.

Комплектование учебных групп указанного модуля регламентировано содержанием нормативного документа «Порядок проведения и объем подготовки учебных занятий по физической культуре (физической подготовке) и спорту» по программам бакалавриата.

Целью реализации модуля «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Основные задачи модуля «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- овладение знаниями биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей обучающихся, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для реализации и творчески обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

II. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к блоку «Дисциплины (модули)», который является обязательным для освоения, не переводится в зачетные единицы и не включается в объем образовательной программы, в рамках элективных дисциплин (модулей).

Для изучения данного модуля «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» студент, осваивающий содержание дисциплины, должен владеть знаниями, двигательными умениями и навыками в рамках содержания предметов «Физическая культура», «ОБЖ» в общеобразовательной школе, а также дисциплины Б1.О.08 Физическая культура и

спорт.

Данная рабочая программа акцентируется на обеспечении готовности студентов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечении безопасности в процессе проведения занятий; профессионально-прикладной подготовке будущего специалиста. Каждая из дисциплин по физической культуре и спорту, входящих в Модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», имеет органическую взаимосвязь с дисциплинами: Б1 О.09 Безопасность жизнедеятельности.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по направлению подготовки 45.03.01 Филология.

Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

| Компетенция | Индикаторы компетенций | Результаты обучения |
|---|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИДК УК 7.1 Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности | Знать: - значение физической культуры как средства физического воспитания; - методы физической культуры, направленные на укрепление здоровья, методы физического воспитания; - способы всестороннего и гармоничного развития физических и двигательных качеств и повышения уровня физической подготовленности в процессе физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Уметь: - использовать средства и методы физической культуры для самостоятельного укрепления здоровья; - достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - реализовывать программу оздоровления с применением соответствующих средств и методов физической культуры в режиме учебного дня; Владеть: - методикой использования научно-практических и специальных знаний, необходимых для достижения должного уровня физической подготовленности, физического воспитания и самовоспитания, умением их адаптивного, творческого использования для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>ИДК УК 7.2 Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Знать: - способы самостоятельного совершенствования индивидуальных способностей, формирования основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Уметь: повышать уровень функциональных и двигательных способностей, сформировать основные двигательные умения и навыки, приобрести личный опыт, обеспечивающий возможность самостоятельного, творческого использования средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»</p> <p>Владеть: средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, средствами профессионально-прикладной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |
|--|--|--|

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА МОДУЛЯ

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуется в очной форме обучения в виде следующих элективных дисциплин (по выбору обучающихся): «Общая физическая подготовка», «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» и «Спортивные секции (по выбору).

Реализация дисциплин модуля «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» проводится в форме практических занятий из расчета:

- 1 и 2 семестры – по 3 академических часа в неделю,
- 3 и 4 семестры – по 4 академических часа в неделю.

Начиная с 5 семестра и все последующие семестры до окончания обучения по образовательной программе, освоение блока «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» организовано в объеме, определенном учебным планом.

В случае выбора дисциплины «Спортивные (секции по выбору)», в заявлении указывается наименование секции. Выбранные секции студенты 3-4 курсов могут посещать в рамках тренировочных занятий в университете и в иных организациях. В этом случае, студент предоставляет преподавателю, назначенному заведующим кафедрой, подтверждающий документ.

Промежуточная аттестация осуществляется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Распределение видов занятий по семестрам и количество часов, отводимое на дисциплину в семестре, определяется учебным планом.

Объем каждой из дисциплин модуля «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» составляет 360 часов, в том числе 6 часов на зачет, из них реализуется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий 8 часов.

Форма промежуточной аттестации: зачет в 1, 4, 7 семестрах.

**4.1.Содержание дисциплин модуля, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий
и отведенного на них количества академических часов**

| № п/п | Раздел дисциплины/тема | Семестр | Всего часов | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку и трудоемкость (в часах) | | | | Самостоятельная работа (в том числе, внеаудиторная СР, КСР) | Форма текущего контроля успеваемости/ Форма промежуточной аттестации (по семестрам) | | |
|--|---|----------|-------------|---|----------|----------|----------|--|---|---|--------------|
| | | | | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | Лекция | | | Семинар/ Практическое, лабораторное занятие/ | Консультация |
| | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | |
| Дисциплина: «Общая физическая подготовка» | | | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях | 1-7 | 8 | | 8 | | | Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности (тестирование) Задания по КСР и СР Подготовка докладов | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 1-7 | 46 | | 36 | | 10 | | | | |
| 3 | Подвижные игры как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 24 | | 24 | | | | | | |
| 4 | Элементы гимнастики как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 24 | | 24 | | | | | | |
| 5 | Элементы пауэрлифтинга как средство комплексного развития силовых способностей | 1-7 | 24 | | 24 | | | | | | |
| 6 | Кроссфит как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 24 | | 24 | | | | | | |
| 7 | Элементы самообороны как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 24 | | 24 | | | | | | |
| 8 | Настольный теннис как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 24 | | 24 | | | | | | |
| 9 | Миниволлей как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 28 | | 28 | | | | | | |
| 10 | Волейбол как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 24 | | 24 | | | | | | |
| 11 | Баскетбол как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 24 | | 24 | | | | | | |
| 12 | Мини-футбол как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 16 | | 16 | | | | | | |
| 13 | Лыжная подготовка как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 24 | | 24 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|-------|------------|--|------------|--|-----------|--|
| 14 | Легкая атлетика как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 20 | | 20 | | | |
| 15 | Профессионально-прикладная физическая подготовка как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 8 | | 8 | | | |
| 16 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | 1-7 | 12 | | 8 | | 4 | |
| 17 | Зачет | 1,4,7 | 6 | | | | | |
| | Итого (в часах) | | 360 | | 340 | | 14 | |
| Дисциплина: «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях | 1-7 | 8 | | 8 | | | Сдача контрольных нормативов по физическому развитию (тестирование) |
| 2 | Общая физическая подготовка | 1-7 | 70 | | 60 | | 10 | |
| 3 | Адаптивная физическая подготовка | 1-7 | 100 | | 100 | | | |
| 4 | Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | 1-7 | 30 | | 30 | | | |
| 5 | Минивольей как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 34 | | 34 | | | |
| 6 | Бадминтон как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 72 | | 68 | | 4 | Дневник самоконтроля |
| 7 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 1-7 | 30 | | 30 | | | |
| 8 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | 1-7 | 10 | | 10 | | | |
| 9 | Зачет | 1,4,7 | 6 | | | | | |
| | Итого (в часах) | | 360 | | 340 | | 14 | |
| Дисциплина: «Спортивные секции (по выбору)» | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях | 1-7 | 10 | | 10 | | | Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности (тестирование) |
| 2 | Общая физическая подготовка | 1-7 | 58 | | 48 | | 10 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 1-7 | 40 | | 40 | | | |
| 4 | Техническая подготовка | 1-7 | 74 | | 74 | | | |
| 5 | Спортивно-тактическая подготовка | 1-7 | 70 | | 70 | | | |
| 6 | Психологическая подготовка | 1-7 | 20 | | 20 | | | |
| 7 | Соревновательная деятельность | 1-7 | 58 | | 58 | | | |
| 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 1-7 | 14 | | 10 | | 4 | Участие в соревнованиях |
| 9 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | 1-7 | 10 | | 10 | | | |
| 10 | Зачет | 1,4,7 | 6 | | | | | |
| | Итого (в часах) | | 360 | | 340 | | 14 | |

4.2. План внеаудиторной самостоятельной работы (в том числе КСР) обучающихся по дисциплинам «Общая физическая подготовка», «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту», «Спортивные секции (по выбору)»

| Семестр | Название раздела, темы | Самостоятельная работа обучающихся | | | Оценочное средство | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы |
|---|--|---|------------------|------------------------|-------------------------------|--|
| | | Вид самостоятельной работы | Сроки выполнения | Затраты времени (час.) | | |
| 1-2 | Виды самоконтроля физкультурно-спортивной деятельности | Ознакомление с содержанием и методикой проведения функциональных проб: Проба Штанге, Проба Генче, Ортостатическая проба | Октябрь–май | 4 | Ведение дневника самоконтроля | Плотникова И.И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизиологических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев ; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.] . - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с. : ил. ; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8 |
| 3-4 | Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью | Самостоятельное проведение функциональных пробы: Проба Штанге, Проба Генче, Ортостатическая проба | Октябрь–май | 4 | Ведение дневника самоконтроля | |
| 5-7 | Малые формы физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки, подвижная перемена, попутной тренировки) для поддержания работоспособности в течение рабочего дня | Разработка содержания малых форм физической культуры: физкультпауз, физкультминуток подвижных перемен, попутной тренировки в зависимости от индивидуальных потребностей | Октябрь–май | 6 | Комплекс упражнений | |
| Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час) | | | | 14 | | |
| Из них объем самостоятельной работы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час) | | | | 8 | | |
| Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час) | | | | 14 | | |

4.3. Содержание учебного материала

4.3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

| № п/п | № раздела/темы дисциплины (модуля) | Наименование семинаров, практических и лабораторных работ | Оценочные средства | Формируемые компетенции (индикаторы) |
|--|---|---|---|--------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дисциплина: «Общая физическая подготовка» | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. | Собеседование | ИДКУК7.1 |
| 2 | Общая физическая подготовка | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития мышц живота и спины. Упражнения для развития двигательных способностей. Упражнения на расслабление и восстановление. Дыхательные упражнения. Упражнения с партнером. Упражнения с весом собственного тела. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Индивидуальные упражнения с набивными мячами. Броски набивных мячей различного веса, из различных исходных положений, на разные расстояния. Игры и эстафеты с набивными мячами. Упражнения с набивными мячами в парах. Методика проведения разминки (ОРУ). Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. | Собеседование Задания по СР | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |
| 3 | Подвижные игры как средство комплексного развития двигательных способностей | Игры с элементами гимнастики и акробатики: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Салки не попади в болото», «Пингвины с мячом». Игры с элементами легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди». Игры на свежем воздухе, эстафеты и их варианты: «У ребят порядок строгий», «Совушка», «Мы веселые ребята», «Салки обыкновенные», «Салки - давай руку», «Салки – с приседаниями», «Салки – с прыжками на одной ноге», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Попрыгунчики-воробушки», «Мяч соседу», «Кто первый?». Игры с элементами гимнастики и акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселых задач», с «включением» и «выключением» (расслаблением) звеньев тела. Игры: «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом». Игры с элементами легкой атлетики: «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит». «Товарищ командир», «Караси и щука», «Кто обгонит?», «Невидимка», «Гонка мячей в колоннах – передача мячей сбоку, гонка мячей в колоннах – передача над головой, гонка мячей в колоннах – передача под ногами», «День ночь», «Попади в мяч», «Подвижная цель», эстафета линейная с прыжками, эстафета с лазаньем и перелезанием. Подвижные игры с мячом: «Охотники и утки», «Гонка мячей по шеренгам», «Увертывайся от мяча», «Обгони мяч», «Гонка мячей по кругу». Дополнительный материал (варианты подвижных игр, составленные самим студентом, эстафеты и их варианты в соответствии с возрастными особенностями). | Сдача контрольных нормативов Задания по СР | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |

| | | | | |
|---|--|---|--|----------------------|
| 4 | Элементы гимнастики как средство комплексного развития двигательных способностей | <p>Техника безопасности и страховка при выполнении гимнастических упражнений. Обучение и совершенствование техники гимнастических упражнений (группировка, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, переворот боком). Упражнения на перекладине (подъем разгибом, подъем переворотом, выход силой). Упражнения на параллельных брусьях (стойка на предплечьях, кувырок вперед, уголок в стойке на предплечьях). Специальная физическая подготовка при обучении гимнастическим упражнениям. Упражнения для развития координационных способностей, гибкости. Упражнения для развития силовых, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.</p> | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |
| 5 | Элементы пауэрлифтинга как средство комплексного развития силовых способностей | <p>Техника безопасности при организации занятий. Страховка и самостраховка. Теоретический материал по пауэрлифтингу: понятие силы в теории физического воспитания, сходства и различия пауэрлифтинга с тяжелоатлетическими видами спорта, оборудование и инвентарь в пауэрлифтинге. Общеразвивающие упражнения: махи руками в стороны с гантелями, махи руками вперед с гантелями, вращение руками вперед с гантелями, присед без отягощений, стретчинг.</p> <p>Обучение и совершенствование техники приседа со штангой на плечах: взятие штанги на спину, отход от стоек и фиксация, выполнение приседа. Подводящие упражнения: приседания с диском от штанги, приседания со штангой над головой рывковым хватом, приседания со штангой на груди (фронтальный присед), жим ногами, разгибания ног, подъемы на голень, сгибания ног, наклоны со штангой, гиперэкстензии, тяга блока к груди различными хватами (обратный-прямой, узкий-широкий), тяга штанги в наклоне средним или широким хватом велотренажер (интенсивность максимальная). Специальные упражнения: приседания на плинт со штангой на груди, приседание со штангой на плечах с одной или двумя остановками, медленное приседание со штангой на плечах с медленным вставанием, приседание со штангой на плечах в уступающем режиме, приседание со штангой на плечах с узкой постановкой ног, приседания со штангой на плечах, с цепями на грифе.</p> <p>Обучение и совершенствование техники жима лежа на горизонтальной скамье: обучение подходу к скамье, принятие предстартового и стартового положения, расположение на скамье и расположение ног, ширина хвата и захват грифа, снятие штанги со стоек, фиксация штанги на прямых руках, опускание штанги к груди, фиксация паузы со штангой на груди, жим штанги от груди, возвращение штанги на стойки, жим лежа с «мостом». Подводящие упражнения: отжимания широким хватом, отжимания от брусьев, жим от груди в тренажере «Хаммер». Специальные упражнения: дожим с бруска 3,5,8 см, жим в отбив в скоростной манере, жим лежа средним хватом, жим с остановками.</p> <p>Обучение и совершенствование техники становой тяги штанги: подход к снаряду, расстановка ног, ширина хвата и захват грифа, прием стартового положения, тяга соревновательная и фиксация штанги в конечной позиции. Подводящие упражнения: приседания со штангой на низкую лавку, жим ногами, сгибание ног, гиперэкстензии, наклоны со штангой, удержание штанги на время, шраги со штангой или гантелями. Специальные упражнения: тяга до колен, тяга с подчеркнутым медленным стартом, тяга рывковым хватом, тяга из ямы. Техника безопасности при организации занятий. Страховка и самостраховка. Теоретический материал по пауэрлифтингу. Общая физическая подготовка. Подводящие упражнения: махи с гантелями, скрэтчинг, вращения рук вперед с гантелями, приседания без отягощений. Специальные</p> | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |

| | | | | |
|---|---|--|--|----------------------|
| | | упражнения: жим штанги лежа с резинкой, приседания со штангой в тренажере «Смит». Обучение и совершенствование техники приседа со штангой на плечах. Обучение и совершенствование техники жима лежа на горизонтальной скамье. Обучение и совершенствование техники становой тяги штанги. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. | | |
| 6 | Кроссфит как средство комплексного развития двигательных способностей | Техника безопасности на занятиях по кроссфиту. Теоретический материал по кроссфиту: кардионагрузка, тяжелая атлетика, гимнастика, плиометрика. Обучение и совершенствование техники работы на кардиотренажерах: велотренажер, сайкл, байк, гребной тренажер, лыжный тренажер. Обучение и совершенствование техники упражнений со штангой: взятие в стойку, взятие в сед, толчок, рывок в стойку, рывок в сед, трастер, кластер, швунг. Подводящее упражнение киппинг для овладения гимнастических навыков: подтягивания киппингом, подтягивания до груди, подтягивания баттерфляй, выход силой строгий/киппингом, подъем с переворотом, выход силой на кольцах строгий/киппингом, отжимания от пола, отжимания на брусьях, отжимания на кольцах. Упражнения с гириями и работа со свободными весами (гантель, энбэг, медбол). Обучение и совершенствование упражнений из плиометрики: запрыгивания на тумбу, прыжки через предмет, прыжки со скакалкой. Упражнения для формирования правильной осанки и развития гибкости и мобильности плеч, грудного отдела. Совершенствование координационных способностей упражнениями из плиометрики для улучшения способности ориентироваться в пространстве. Совершенствование ритма и темпа, увеличение общей выносливости упражнениями на кардиотренажерах. Совершенствование силовых способностей упражнениями со свободным весом. Совершенствование техники приседаний, жима лежа и становой тяги со средними и тяжелыми весами. Совершенствование многоповторных элементов на гимнастических снарядах. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |
| 7 | Элементы самообороны как средство комплексного развития двигательных способностей | Техника безопасности при организации занятий. Меры безопасности, страховка и само страховка при выполнении приемов самообороны и защитных действий. Упражнения для развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение элементам самообороны и технике защитных действий. Обучение приемам освобождения от захвата спереди (сзади): за предплечья (предплечий), рукава (рукавов). Обучение приемам освобождения от захвата одежды на груди. Обучение приемам освобождения от обхвата туловища спереди (сзади). Обучение приемам освобождения от захвата за волосы на голове спереди (сзади). Обучение технике сваливания. Обучение защитным действиям от удара рукой. Обучение контратакующим действиям. Совершенствование элементов самообороны и техники защитных действий. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |
| 8 | Настольный теннис как средство комплексного развития двигательных способностей | Обучение правилам игры в настольный теннис. Обучение разновидностям хвата ракетки, правилам игры, начальным упражнениям, направленным на совершенствование чувства мяча и ракетки. Обучение и совершенствование техники подачи мяча (с элементами вращения мяча вариацией скорости и направления его полета). Обучение и совершенствование техники приема мяча (срезкой, подрезкой, толчком, скидкой, подставкой). Обучение и совершенствование техники игры в атаке (накат справа, слева; топ-спин справа, слева). Обучение и совершенствование техники игры в защите (справа, слева). Обучение и совершенствование техники одиночной игры. Обучение и совершенствование техники парной игры. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 9 | Миниволей как средство комплексного развития двигательных способностей | Обучение правилам игры в миниволей (по японской методике). Обучение и совершенствование техники игры в миниволей (упражнения для обучения подач, передач правой рукой, левой, приемов сверху, снизу, блока, нападающего удара). Совершенствование тактики игры в миниволей (защитных действий, нападения). Обучение правилам игры во время игровой деятельности. Упражнения на воспитание скоростных способностей. Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| 10 | Волейбол как средство комплексного развития двигательных способностей | Проведение разминки в волейболе. Поддачи: нижняя прямая подача. Положение ног, туловища и рук при нижней прямой подаче. Обучение подбрасыванию мяча, замаху и удару. Поддачи мяча: партнеру, стоящему на расстоянии 6-8 м, затем то же, через сетку; из-за лицевой линии; на правую и левую половины площадки, на переднюю и заднюю половины; с высокой и низкой траекторией. Соревнование на количество правильно выполненных подач и на точность. Верхняя и прямая подачи. Владение мячом. Прием мяча снизу: после набрасывания партнером, после передач мяча, подач и нападающих ударов; снизу двумя руками в стойке и в падении; мяча, летящего в стороне, снизу двумя руками. Имитационные и подводящие упражнения для обучения передаче мяча сверху. Удары по мячу у стены на месте и в прыжке. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером, без сетки и через сетку. Нападающий удар через сетку с передачи партнера. Блокирование (неподвижное) прямых нападающих ударов в зонах 4, 2 и 3. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| 11 | Баскетбол как средство комплексного развития двигательных способностей | Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, ловля низко летящего мяча, катящегося мяча. Передача мяча при встречном и поступательном движении. Ведение мяча без постоянного зрительного контроля, обводка противника. Броски мяча в движении после ведения, после передачи. Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками на уровне груди, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча правой и левой рукой, стоя не месте. Бросок мяча с места одной рукой от плеча, ведение мяча на месте и в движении с высоким отскоком. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке. Бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху. Совершенствование бросков в движении. Финты (обманные движения). Сочетания технических приёмов: финт на рывок – рывок, финт на проход – проход, поворот – передача, проход – передача, ловля – бросок, проход – бросок, финт на передачу – передача, финт на бросок – передача. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| 12 | Мини-футбол как средство комплексного развития двигательных способностей | Совершенствование техники игры в мини-футбол. (совершенствование техники ударов по мячу). Совершенствование тактики игры в мини-футбол (индивидуальные действия в обороне и атаке) Упражнения для развития быстроты двигательной реакции. Закрепление техники ударов по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема и остановок мяча ногами. Закрепление техники удара по мячу внешней частью подъема и остановок мяча ногами. Закрепление техники удара по мячу внутренней частью подъема и остановок мяча ногами. Закрепление техники остановки летящего мяча грудью. Закрепление техники ударов по мячу головой. Совершенствование техники ведения мяча. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, ловля низко летящего мяча, катящегося мяча. Передача мяча при встречном и поступательном движении. Ведение мяча без постоянного зрительного контроля, обводка противника. Подвижная игра. Финты (обманные движения). Сочетания технических приёмов: финт на рывок – рывок, финт на проход – проход, поворот – передача, проход – передача, ловля – бросок, проход – бросок, финт на передачу – передача, финт на бросок – передача. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |

| | | | | |
|----|--|---|--|----------------------|
| 13 | Лыжная подготовка как средство комплексного развития двигательных способностей | <p>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем и освоения со снежной средой. Упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах. Обучение попеременному двухшажному ходу. Игровые задания, помогающие закрепить пройденный материал. Выполнение строевых упражнений («равняйся!», «мирно!», «вольно!», «лыжи – на плечо!», «лыжи - к ноге!», «лыжи – скрепить!», «лыжи – под руку!», «стой!», «лыжи – положить!», «на лыжи – становись!», повороты на лыжах). Выполнение подготовительных упражнений для формирования рефлексов, соответствующих новой снежной среде, овладение специфическими для лыжника движениями в условиях единой биомеханической системы (лыжник–лыжи–палки). Выполнение упражнений для овладения техникой попеременного двухшажного хода. Упражнения для изучения движений руками; упражнения для изучения движений ногами; упражнения для овладения скольжением; упражнения для комплексного овладения элементами техники; упражнения для согласования движений при выполнении способа в полной координации; упражнения для обучения технике попеременного двухшажного хода с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям. Выполнение упражнений по разучиванию попеременного двухшажного хода на равнине с использованием игровых заданий. Спуски. Повороты. Упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям. Выполнение упражнений по совершенствованию попеременного двухшажного хода на равнине с использованием игровых заданий. Спуски. Повороты. Торможения. Упражнения на воспитание общей выносливости.</p> | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДКУК7.1 |
| 14 | Легкая атлетика как средство комплексного развития двигательных способностей | <p>Специальные беговые упражнения. Легкоатлетические упражнения для развития силы. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Легкоатлетические упражнения для развития ловкости. Легкоатлетические упражнения для развития гибкости. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (упражнения для совершенствования техники низкого старта, техники бега по дистанции). Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование бега на короткие дистанции (прохождение дистанции, финиширование). Совершенствование техники бега на средние дистанции (упражнения для совершенствования техники высокого старта, техники бега по дистанции, прохождения поворотов). Совершенствование бега на средние дистанции (прохождение дистанции, финиширование). Совершенствование техники прыжка в длину с места (упражнения для совершенствования техники отталкивания, вылета и приземления). Совершенствование техники кроссового бега (упражнения для совершенствования техники бега при изменяющихся условиях: направления, грунт, погодные условия). Совершенствование кроссового бега (старт, прохождение дистанции, финиширование). Упражнения на воспитание скоростных способностей. Упражнения на воспитание общей выносливости.</p> | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |

| | | | | |
|---|---|--|--|----------------------|
| 15 | Профессионально-прикладная физическая подготовка как средство комплексного развития двигательных способностей | Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта подбираются в зависимости от особенности будущей профессиональной деятельности. Группы средств ППФП. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: аутогенная тренировка как средство восстановления организма. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта как средство профилактики профессиональных заболеваний. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |
| 16 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Проведение тестирования физической подготовленности обучающихся. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |
| Дисциплина: «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. | Собеседование | ИДКУК7.1 |
| 2 | Общая физическая подготовка | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития двигательных способностей Упражнения на расслабление и восстановление. Дыхательные упражнения. Строевые приемы на занятиях по ФК. Общеразвивающие упражнения с предметами: гимнастической палкой, мячами, скакалкой. Основы совершенствования физических качеств. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |
| 3 | Адаптивная физическая подготовка | Комплексы физических упражнений по нозологическим группам: при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочеполовой и нервной системы, при нарушении осанки (кифоз, лордоз, сколиоз), опорно-двигательного аппарата (артрит, артроз, плоскостопие) и органов зрения (миопия). Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной деятельности для повышения работоспособности. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Основы нейрофитнеса. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование Ведение дневника самоконтроля Подготовка докладов | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |
| 4 | Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. Основы терренкура и легкой атлетики. Дозированная ходьба, скандинавская ходьба с палками по ровной и пересеченной местности в различных темпах. Специальные беговые упражнения для развития силы, быстроты, выносливости. Совершенствование техники бега на различные дистанции и при изменяющихся условиях: направления, грунт, погодные условия (упражнения по отработке старта, техники бега по дистанции, финиширования). Совершенствование техники прыжка в длину с места (упражнения для совершенствования техники отталкивания, вылета и приземления). | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |

| | | | | |
|---|--|--|--|----------------------|
| 5 | Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке | Игры с элементами гимнастики и акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселых задач», с «включением» и «выключением» (расслаблением) звеньев тела. Игры для развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, быстроты реакции, глазомера. Эстафеты различных видов: линейная с прыжками, с лазаньем и перелазаньем, с использованием предметов (мяч, обруч, кегли и т.д.). Подвижные игры с мячом. Игры с развитием быстроты и ловкости и точности броска. Обучение играм с преимущественным развитием психических процессов: воображения, памяти, сообразительности, наблюдательности. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |
| 6 | Атлетическая гимнастика в оздоровительной тренировке | Обучение техники базовых силовых упражнений. Запрещенные упражнения в силовой тренировке. Силовой комплекс, направленный на развитие и укрепление основных мышечных групп. Круговая тренировка. Совершенствование техники базовых силовых упражнений. Использование инвентаря: гантели, эспандеры, эластичные (гимнастические) ленты, бодибары, утяжелители и т.д. Ознакомление с основными принципами обращения с тренажёрами. Обучение методике составления индивидуального тренировочного комплекса. Совершенствование силовых способностей. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |
| 7 | Миниволей как средство комплексного развития двигательных способностей | Обучение правилам игры в миниволей (по японской методике). Обучение и совершенствование техники игры в миниволей (упражнения для обучения подач, передач правой рукой, левой, приемов сверху, снизу, блока, нападающего удара). Совершенствование тактики игры в миниволей (защитных действий, нападение). Обучение правилам игры во время игровой деятельности. Упражнения на воспитание скоростных способностей. Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |
| 8 | Бадминтон как средство комплексного развития двигательных способностей | Обучение правилам игры в бадминтон. Обучение и совершенствование техники игры в бадминтон (подача и передача волана различными способами; удар на ближнюю линию и дальнюю линию, правила игры; техника безопасности игры; игры одиночные и парные). Совершенствование тактики игры в бадминтон (тактика нападения, тактика персональной защиты, тактика обманного удара, командные действия в паре, блокирование у сетки, индивидуальные действия). Упражнения на воспитание скоростных способностей. Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей. Комплексные упражнения. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |
| 9 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта подбираются в зависимости от особенности будущей профессиональной деятельности. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: аутогенная тренировка как средство восстановления организма. Методика применения массажа и самомассажа. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. | Сдача контрольных нормативов | ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |

| Дисциплина: «Спортивные секции (по выбору)» | | | | |
|---|---|------------------|--|------|
| 1 | Техника безопасности при организации занятий | См. приложение 1 | Собеседование | УК-7 |
| 2 | Общая физическая подготовка | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |
| 4 | Психологическая подготовка | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |
| 5 | Техническая подготовка | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |
| 6 | Тактическая подготовка | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |
| 7 | Интегральная подготовка | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |
| 8 | Игровая подготовка | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |
| 9 | Соревновательная деятельность | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |
| 10 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |
| 11 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |

Методические указания для обучающихся по освоению модуля:

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина, обязательная для всех направлений и специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

В основе учебно-воспитательного процесса лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, идеологическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение студентами в рамках самостоятельной работы (СР):

| № п/п | Тема | Задание | Формируемая компетенция | ИДК |
|-------|--|--|-------------------------|----------------------|
| 1 | Виды самоконтроля в физкультурно-спортивной деятельности | Ознакомление с содержанием и методикой проведения функциональных проб: Проба Штанге, Проба Генче, Ортостатическая проба. | УК-7 | ИДК _{УК7.1} |
| 2 | Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью | Самостоятельное проведение функциональных пробы: Проба Штанге, Проба Генче, Ортостатическая проба. | УК-7 | ИДК _{УК7.1} |
| 3 | Малые формы физической культуры (физкультпауза, физкультминутка, подвижная перемена, попутная тренировка) для поддержания работоспособности в течение рабочего дня | Разработка содержания малых форм физической культуры: физкультпауз, физкультминуток, подвижных перемен, попутной тренировки в зависимости от индивидуальных потребностей | УК-7 | ИДК _{УК7.2} |
| 4 | Составление комплексов общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики | Составление комплексов общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики | УК-7 | ИДК _{УК7.2} |
| 5 | Составление комплекса упражнений с учетом будущей профессиональной направленности (ППФП) | Составление комплекса упражнений с учетом будущей профессиональной направленности | УК-7 | ИДК _{УК7.2} |

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа обучающихся – это процесс активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме, одной из которых является ведение дневника самоконтроля.

Обучающиеся должны подходить к самостоятельной работе как к важнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

В данном модуле предусмотрены следующие виды заданий:

- ознакомление с содержанием и методикой проведения функциональных проб;
- разработка содержания малых форм физической культуры;
- составление комплексов общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики;
- составление комплекса упражнений с учетом будущей профессиональной направленности.

Комплексы представляют в виде таблицы:

| № п/п | Содержание | Дозировка Кол-во раз | ОМУ (общие методические указания – это как правильно выполнять упражнение) |
|-------|------------|-------------------------|--|
| 1 | | | |
| 2 | | | |

Самостоятельное составление комплексов физических упражнений для укрепления здоровья – одна из форм самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах по дисциплине: «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту», при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Составление комплексов физических упражнений осуществляется в первом семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, со второго семестра – самостоятельно.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного

профессионального уровня.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

Перечень литературы:

а) основная литература

1. Физическая культура [Текст] : (лекционный материал) : учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.] ; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский ; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск : Мегапринт, 2015. - 197 с. Экз. : 27.
2. Бонько, Т. И. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. И. Бонько, О. А. Ницина, К. В. Сухинина. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 66 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 64-66. - ISBN 978-5-905624-33-9 : 100.00 р.
3. Павлов, А. Н. Спортивное ориентирование в формировании универсальных и профессиональных компетенций студентов образовательных организаций высшего образования. Учебное пособие / А.Н. Павлов, Е.В. Винникова, О.Ю. Александрович, Д.Д. Манзий. – Иркутск, ООО «Мегапринт», 2019. - 80 с. Экз. : 27.

б) дополнительная литература

1. Александрович, Ольга Юрьевна. Оптимизация учебных занятий в специальной медицинской группе студентов Иркутского государственного университета [Текст] : учеб.-метод. пособие / О. Ю. Александрович, А. Ю. Колесникова, К. В. Сухинина ; рец.: Р. Ф. Проходовская, И. Н. Данусевич ; Иркут. гос. ун-т. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 65 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 60-65. - ISBN 978-5-905624-30-8 : 85.00 р. Экз. : 30. УДК 378.172(57.22)(075.8)
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 479 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9526-4 : Имеются экземпляры: 10.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

6.1. Учебно-лабораторное оборудование:

| | | |
|--|--|---|
| Элективные курсы по физической культуре и спорту | Специализированные помещения: 1. Адрес: г. Иркутск, ул. Ленина, 8: спортивные залы для занятий ОФП Спортивный зал(28x18) Фитнес-зал (10x12) | Спортивный зал для занятий с основным оборудованием: шведская стенка, перекладина. Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гимнастические, мячи набивные, ракетки для бадминтона. Сетка бадминтон, сетка волейбольная с тросом, сетка футбольная, ворота гандбольные, ворота футбольные, щиты баскетбольные с баскетбольными кольцами, сетки для баскетбольных колец. Стойки волейбольные, антенны для волейбольной сетки, степ-платформы, весы электронные медицинские, информационный щит, гантели, тонометр, степ-платформы. Стенка шведская, мат гимнастический, коврики гимнастические, скакалки. |
| | 2. Адрес: г. Иркутск, ул.Карла Маркса, 1: Гимнастический зал (9x18) – 162 м ² | Музыкальный центр, колонка акустическая, фитболы, ракетки для бадминтона, воланы, скакалки, гимнастические коврики, гантели, палки гимнастические деревянные, бодибары, надувные мячи, степ-платформы, перекладина универсальная, гимнастические скакамейки, стенка шведская, эспандеры, зеркала. Мячи волейбольные, мячи баскетбольные. |
| | Адрес: г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, 6: Спортивный зал для занятий ОФП, включая специализированное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования | Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гимнастические, ракетки для бадминтона. Сетка бадминтон Ypex, сетка волейбольная с тросом, сетка футбольная, ворота гандбольные, щиты баскетбольные 1200 x 1800 мм., щиты баскетбольные 780 x 1000 мм., стойки волейбольные. Теннисные столы Start line Olympic с сеткой, конь гимнастический, козел гимнастический, мост подкидной гимнастический, перекладина универсальная, стенка шведская, мат гимнастический, степ-платформы, весы электронные медицинские ВЭМ-150, весы НОРМА-3 медицинские ВМЭН-150-50 информационный щит, кардиограф Cardiovit AT-101. Гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>3. Лыжная база Адрес: г. Иркутск, ул. Улан-Баторска, 4:</p> <p>Адрес: г. Иркутск, ул. Улан-Баторска, 6:</p> | <p>ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ HP 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi), магнитофон Panasonic RX-ES 27 E, динамометр кистевой ДК-140, магнитола LG LPC-LM, спирометр MICRO PEARK, тонометр LD2 полуавтомат на плечо. Степ-платформы, гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ HP 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi), магнитофон Panasonic RX-ES 27 E.</p> <p>Лыжи беговые STS MIX Wax (длина 180 см, 185 см, 190 см, 200см), лыжные ботинки SPRINE LOSS, (разм. 36 – 48), лыжные SPRINE 135 см лыжные автоматические крепления NNN SHAMOV 05 auto, палки лыжные прогулочные B217 дюралюминий 135-150 см.</p> <p>палки, Палки беговые ASTIVA M-SRC1121 160 Алюминиевые беговые палки GEKARS EXPERT PLUS капкан/пробка 160 см Беговые палки OW DIAMOND 600 Ботинки для беговых лыж комбинированные NNN размер 38 Ботинки для беговых лыж комбинированные NNN размер 42 Ботинки для беговых лыж комбинированные NNN размер 43 Ботинки для беговых лыж комбинированные NNN размер 44 Ботинки для беговых лыж комбинированные SNS размер 45 Крепление для беговых лыж Крепления беговые AUTO T3ILVER S 51208 Крепления для беговых лыж PROLINK ACCESS SKATE Крепления для беговых лыж размер L (40-47) NNN Крепления для беговых лыж размер M (35-42) NNN Лестница для гимнастики 0001635088 Лыжи беговые пластиковые комбинированные 182 см Лыжи беговые пластиковые комбинированные 190 см Лыжи беговые пластиковые комбинированные 195 см Лыжи беговые пластиковые комбинированные 200 см Лыжные ботинки MARAX MXN 400 Лыжные ботинки TREK Level 3 черн/син NNN Лыжные ботинки TREK Level 4 черн/сер NNN Лыжные палки 140 см; лыжные палки 145 см; лыжные палки 150 см; лыжные палки 160 см; лыжные палки 165 см Лыжные палки для беговых лыж Diamond 20284 145 Лыжные палки для беговых лыж Diamond 20284 150 Лыжные палки для беговых лыж Diamond 20284 155 Лыжные палки для беговых лыж Diamond 20284 160 Палки беговые ASTIVA M-SRC1121 150 Степ доска (3 уровня) 1804EG Универсальные крепления стандарта NNN NIS Rottefella Степ доска длинная – 16 Степ подставки короткие – 64 Скакалки – 74 Лестница гимнастическая – 6 Палка гимнастическая пластиковая – 14 Палка гимнастическая деревянная – 18 Мяч набивной – 6 Мяч силиконовый легкий – 30 Лестница координационная – 1 Коврик гимнастический – 38 Маты – 8 Гантели – 90 пластиковые + 12 металлические</p> |
|--|---|---|

6.2. Лицензионное и программное обеспечение:

| № | Наименование программы | Обоснование для пользования ПО(Лицензия, Договор, счёт, акт или иное) | Дата выдачи лицензии | Срок действия права пользования |
|----|---|--|-------------------------|---------------------------------|
| 1 | 1С:Документооборот 8 КОРП | СД №03-К-1200 от 10.12.21 | 10.12.2021 | бессрочно |
| 2 | Альт Рабочая станция 10 | Контракт №04-055-2033 | 04.09.2023 | бессрочно |
| 3 | 7zip(ежегодно обновляемое ПО) | Условия использования по ссылке: https://www.7-zip.org/license.txt | Условия правообладателя | бессрочно |
| 4 | ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent (11-25 licenses) | Код позиции: AF90-3U1V25-102 | 28.11.2007 | бессрочно |
| 5 | Adobe Reader DC 2019.008.20071 (ежегодно обновляемое ПО) | Условия использования по ссылке: https://www.images2.adobe.com/www.adobe.com/content/dam/acom/en/legal/licenseterms/pdf/PlatformClients_PC_WWEULA-en_US-20150407_1357.pdf | Условия правообладателя | бессрочно |
| 6 | Google Chrome (ежегодно обновляемое ПО) | Условия использования по ссылке: https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html | Условия правообладателя | бессрочно |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition (ежегодно обновляемое ПО) | № 04-072-2023 от 13.11.2023 | 28.11.2023 | 2 года |
| 8 | Mozilla Thunderbird (ежегодно обновляемое ПО) | Условия использования по ссылке: https://www.mozilla.org/en-US/MPL/ | Условия правообладателя | бессрочно |
| 9 | Mozilla Firefox (ежегодно обновляемое ПО) | Условия использования по ссылке: https://www.mozilla.org/ru/about/legal/terms/firefox/ | Условия правообладателя | бессрочно |
| 10 | OpenOffice (ежегодно обновляемое ПО) | Условия использования по ссылке: https://www.openoffice.org/license.html (Программа распространяется на условиях GNU General Public License.) | Условия правообладателя | бессрочно |
| 11 | PDF24Creator 8.0.2 (ежегодно обновляемое ПО) | Условия использования по ссылке: https://en.pdf24.org/pdf/lizenz_en_de.pdf | Условия правообладателя | бессрочно |

6.3. Технические и электронные средства:

Электронное обучение студентов университета при использовании дистанционных образовательных технологиях происходит в системе СДО с использованием <https://educa.isu.ru> , <https://belca.isu.ru> и «Microsoft Teams».

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при компетентном подходе предусматривают широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий

компьютерных технологий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Предлагается использовать в учебном процессе следующие методы и технологии:

– здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов;

– технологии дифференцированного обучения, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов, при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности;

– технологии личностного-ориентированного подхода в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов;

– информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и др.;

– технологии игрового моделирования, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала обучающимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении;

– тестовую технологию, применяемую для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков;

– метод активного обучения с применением интерактивного обучения;

– метод проблемного обучения;

– метод кейс-технологий (использование спортивных ситуаций различной направленности);

– дискуссии, тематические задания для самостоятельного выполнения.

Для студентов, имеющих инвалидность и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), допускается:

– обучение с более гибкой системой организации учебных занятий, с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, согласуется с требованием их доступности для данных обучающихся и состоянием здоровья. В частности, предполагается применение дистанционных образовательных технологий и средств удаленного доступа;

– обучение в условиях применения адаптивных индивидуальных программ предполагает активную самостоятельную деятельность: чтение обязательной и дополнительной литературы, подготовка докладов, ведение дневника самоконтроля.

Технология адаптивного обучения предполагает осуществление контроля всех видов, в том числе дистанционного.

Студенты, имеющие инвалидность, и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными ресурсами: электронными пособиями, презентациями лекционных курсов, программным обеспечением для реализации компьютерных практических работ.

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Материалы для проведения текущего контроля знаний студентов по дисциплинам: «Общая физическая подготовка», «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту», «Спортивные секции (по выбору)»:

| № | Содержание контроля | Контролируемые дисциплины (темы дисциплины) | Контролируемые компетенции/ индикаторы |
|---|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Сдача контрольных нормативов (тестирование) | Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Спортивные секции (по выбору) | УК-7 ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 2 | Оценка объема двигательной активности (посещение занятий) | Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Спортивные секции (по выбору) | ИДКУК7.1 |
| 3 | Демонстрация техники выполнения двигательных действий | Общая физическая подготовка Спортивные секции (по выбору) | ИДКУК7.1 |
| 4 | Дневник самоконтроля: ознакомление с содержанием и методикой проведения функциональных проб: проба Штанге, проба Генче, ортостатическая проба. 1-2 семестр Самостоятельное проведение функциональных проб: проба Штанге, проба Генче, ортостатическая проба. 3-4 семестр | Адаптивные занятия по физической культуре и спорту | ИДКУК7.1 ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 ИДКУК7.1 |
| 5 | Подготовка докладов | Адаптивные занятия по физической культуре и спорту | |
| 6 | Составление комплекса упражнений с учетом будущей профессиональной направленности | Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Спортивные секции (по выбору) | ИДКУК7.2 |
| 7 | Разработка содержания малых форм физической культуры: физкультпауз, физкультминутки, подвижных перемен, попутной тренировки в зависимости от индивидуальных потребностей | Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Спортивные секции (по выбору) | ИДКУК7.2 |

8.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля:

1) Сдача контрольных нормативов (тестирование) (См. приложение 2):

1.1. Студенты по дисциплинам «Общая физическая подготовка», «Спортивные секции (по выбору)» выполняют:

1. Тест «Бег на 100 м (сек)».
2. Тест «Челночный бег 3 x 10 м (сек)».
3. Тест «Бег на 1000 м (юноши), 500 м (девушки) мин, сек».
4. Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине за одну минуту (кол-во раз)».
5. Тест Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) кол-во раз. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) кол-во раз.
6. Тест «Прыжок в длину с места».
7. Тест Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
8. Тест «12 – минутный тест ходьбы и бега в метрах» (тест Купера)

1.2. Студенты по дисциплине «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» выполняют контрольные нормативы с учетом показаний и противопоказаний, в зависимости от характера и степени отклонений здоровья.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов по дисциплине «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»:

1. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (кол-во раз).
2. Тест «Подъем туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на груди, ноги согнуты в коленях за 1 мин.» (кол-во раз).
3. Тест «Наклон вперед из положения сидя на полу» (см)
4. Тест «Бег (интенсивная ходьба) за 5 минут» (м).
5. Тест «Прыжок в длину с места» (см).
6. Тест «Приседание за 30 сек (кол-во раз)».
7. Тест «Метание предмета в цель» (кол-во раз за 1 мин.).
8. Тест «Лодочка» (сек).

Перечень контрольных упражнений для выполнения определяет преподаватель с учётом медицинских показаний и противопоказаний студентов.

2) **Оценка объема двигательной активности** (посещение занятий) проводится с целью мотивирования студента к посещению практических занятий с целью лучшего овладения содержанием дисциплины.

3) Во время проведения практических занятий соответствующего направления преподаватель контролирует правильность выполнения основных технических элементов.

Критерии оценки демонстрация техники выполнения двигательных действий:

3.1. Критерии оценки демонстрации технических действий по волейболу.

1. «*Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой*», учитывается количество и качество технических действий.

2. «*Верхняя прямая подача*», подачи выполняются от лицевой линии волейбольной площадки.

3. «*Передача мяча двумя руками сверху*», передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3 – 7 метров.

4. «*Передача мяча двумя руками снизу*», передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3 – 7 метров.

| Оценочные материалы | 1 курс | 2 курс |
|--|------------------|------------------|
| Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой (количество раз) | 10 передач из 15 | 15 передач из 15 |
| Верхняя прямая подача (количество раз) | 3 подачи из 5 | 4 подачи из 5 |
| Передача мяча двумя руками сверху (количество раз) | 15 передач из 20 | 20 передач из 20 |
| Передача мяча двумя руками снизу (количество раз) | 15 передач из 20 | 20 передач из 20 |

3.2. Критерии оценки демонстрации технических действий по мини-футболу.

1. *Челночный бег 7х50 м.*, определяется по времени пробегания семи 50-метровых отрезков. Результат в тесте регистрируется ручным секундомером. Всю дистанцию футболист должен преодолевать на максимальной для себя скорости.

2. *Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам*, выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади); вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. *Жонглирование мячом*, выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

| Оценочные материалы | 1 курс | 2 курс |
|--|------------------|------------------|
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (количество раз) | лучший результат | лучший результат |
| Жонглирование мячом (количество раз) | 10 и более раз | 20 и более раз |
| Челночный бег 7х50 м (сек.) | 62,00-67,00 сек | 56,5-61,9 сек |

3.3. Критерии оценки демонстрации технических действий по пауэрлифтингу.

Технически правильное выполнение:

1. Приседа со штангой на плечах.

Студент не должен касаться втулок, дисков, замков на протяжении всего выполнения упражнения. После снятия штанги со стоек, студент должен отойти назад, выполнив один или

несколько шагов, чтобы принять правильное исходное положение. Студент должен принять вертикальное положение, а верхняя часть грифа должна находиться не ниже 3 см. от задней дельтовидной мышцы. Гриф должен располагаться горизонтально на плечах, ладонь и пальцы обхватывать гриф, ноги с выпрямленными коленями. В таком положении студент ожидает сигнала преподавателя. Сигнал подается, как только студент занимает неподвижную стойку с выпрямленными коленями и правильным расположением грифа. Сигнал преподавателя должен состоять из движения руки вниз и громкой команды «Присесть». Получив сигнал преподавателя, студент должен согнуть колени и опустить тело до тех пор, пока верхняя поверхность ног в тазобедренном суставе не станет ниже верхней части колен. Студент должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда студент примет неподвижное положение (несомненно завершив движение), преподаватель должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

2. Жима лежа на горизонтальной скамье.

Студент должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Это положение должно сохраняться во время всего выполнения упражнения. Студент может выполнять жим, поставив стопу на полную ступню, или на носок, но обязательно оставаться в контакте с помостом. Ширина хвата не должна превышать отметку 81 см. после снятия штанги со стоек студент должен показать полную готовность с полностью выпрямленными в локтях руками и ждать команды преподавателя. После начала выполнения упражнения студент должен опустить гриф на грудь или в область живота и неподвижно удерживать ее там. Отчетливая команда «Жим» подается только после того, как штанга приняла неподвижное положение на груди или животе. После команды студент должен выжать штангу не вверх, а локти полностью выпрямить. Когда гриф принимает неподвижное положение на вытянутых руках, подается команда «Стойки». Любые двойные движения не допустимы. Запрещено любое перемещение, отбив и вдавливание штанги после того, как она была неподвижно зафиксирована на груди или области живота и была дана команда «Жим».

3. Становой тяги штанги.

Гриф должен располагаться горизонтально перед ногами студента. Руки должны обхватывать гриф. Студент может начать попытку в любой момент до истечения одной минуты, данной на подход. После начала упражнения штанга должна быть поднята без какого-либо движения вниз до тех пор, пока студент не примет вертикальное положение. По завершении подъема колени, бедра и плечи должны быть зафиксированы в прямом положении, а студент должен принять вертикальное положение. Упражнение считается не выполненным, если штанга совершит любое движение вниз прежде, чем она достигнет финального положения и до получения сигнала «Опустить». После команды «Опустить» штанга должна быть сопровождена до помоста обоими руками без бросков и применения силы.

3.4. Критерии оценки демонстрации технических действий по кроссфит подготовке.

Технически правильное выполнение:

1. *Рывок гантели.* Исходное положение широкая стойка, гантель лежит на полу между ног. Выполняется подсед, одной рукой берется гантель за ручку, вторая рука отводится в сторону, спина прямая. Далее выполняется рывок гантели вдоль корпуса, ноги выпрямляются в верхней точке, рука прямая, гантель фиксируется над головой. Далее выполняется спуск гантели вдоль тела, происходит смена руки, гантель касается пола двумя сторонами.

2. *Подтягивания киппингом.* Исходное положение вис на перекладине, выполняется раскачивание киппинг (вперед/назад), создавая инерцию для тела в пространстве. В верхней точке подбородок фиксируется над перекладиной, ноги впереди.

3. *Гребной тренажер.* Исходное положение сидя на «сидушке», стопы зафиксированы в месте креплений, колени согнуты, в руках рукоять, спина прямая, руки выпрямлены в локтях. Выполняется движение назад корпусом с одновременным выталкиванием ногами и выпрямлением ног в коленях, приводится рукоять до груди. Далее выполняется движение вперед, сгибая ноги в коленях и выпрямляя руки в локтях, с возвращением в исходное положение.

| Оценочные материалы | 1курс | 2курс |
|--|--------------------|---------------------|
| Максимальное количество рывков гантели за 60сек. | 20д/30м | 25д/35м |
| Подтягивания киппингом без нарушения ритма | 7д/12м | 10д/15м |
| Максимальное количество калорий за 60сек. | Не менее 8д/10м | Не менее 10д/12м |

3.5. Критерии оценки демонстрации технических действий самообороны.

«Выполнено» - если студент выполнил приемы самообороны и защитные действия: изменил дистанцию, переместился с пути движущейся атакующей конечности, отбил атакующую конечность либо отвел ее в сторону, освободился от захвата (обхвата).

«Не выполнено» - если студент не выполнил приемы самообороны и защитные действия: не изменил дистанцию, не переместился с пути движущейся атакующей конечности, не отбил атакующую конечность либо не отвел ее в сторону, не освободился от захвата (обхвата).

Оценочные материалы:

1. Прием самообороны при захвате спереди за предплечье.
2. Прием самообороны при захвате спереди за предплечья.
3. Прием самообороны при захвате спереди за рукав.
4. Прием самообороны при захвате спереди за рукава.
5. Прием самообороны при захвате одежды на груди.
6. Прием самообороны при захвате сзади за предплечье.
7. Прием самообороны при захвате сзади за предплечья.
8. Прием самообороны при захвате сзади за рукав.
9. Прием самообороны при захвате сзади за рукава.
10. Прием самообороны при обхвате туловища спереди.
11. Прием самообороны при обхвате туловища сзади.
12. Прием самообороны при захвате за волосы на голове спереди.
13. Прием самообороны при захвате за волосы на голове сзади.
14. Защитные действия от прямого удара правой рукой в голову.
15. Защитные действия от бокового удара правой рукой в голову.
16. Защитные действия от удара правой рукой в голову сверху.
17. Защитные действия от удара правой рукой в голову снизу.
18. Защитные действия от прямого удара левой рукой в голову.
19. Защитные действия от бокового удара левой рукой в голову.
20. Защитные действия от удара левой рукой в голову сверху.
21. Защитные действия от удара левой рукой в голову снизу.

| № п/п | Оценочные материалы Курс подготовки | 1 курс | | 2 курс | |
|-------|--|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. | Прием самообороны при захвате спереди (сзади) за предплечье (предплечья) | 3 приема из 5 | 2 приема из 5 | 4 приема из 5 | 3 приема из 5 |
| 2. | Прием самообороны при захвате спереди (сзади) за рукав (рукава) | | | | |
| 3. | Прием самообороны при захвате одежды на груди | | | | |
| 4. | Прием самообороны при захвате за волосы на голове спереди (сзади) | | | | |
| 5. | Защитные действия от удара правой (левой) рукой в голову | | | | |

3.6. Критерии оценки демонстрации технических действий по настольному теннису.

1. Жонглирование мячом поочередным ударом открытой и закрытой стороной ракетки, стоя на месте (количество ударов).

2. Подача мяча открытой стороной ракетки из левого (правого) квадрата поочередно в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали (количество правильно выполненных подач из 8 попыток: по 4 из каждого квадрата).

3. Подача мяча закрытой стороной ракетки из левого (правого) квадрата поочередно в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали (количество правильно выполненных подач из 8 попыток: по 4 из каждого квадрата).

4. Розыгрыш мяча после подачи поочередно ударом открытой и закрытой стороной

| Курс | 1 | | | | | | 2 | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 3 | | 2 | | 1 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| | ю. | д. | ю. | д. | ю. | д. | ю. | д. | ю. | д. | ю. | д. |
| Оценочные материалы | | | | | | | | | | | | |
| Жонглирование мячом поочередным ударом открытой и закрытой стороной ракетки, стоя на месте (количество ударов). | 40 | 30 | 30 | 20 | 20 | 10 | | | | | | |
| Выполнение подачи мяча открытой стороной ракетки из левого (правого) квадрата поочередно в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали (количество правильно выполненных подач из 8 попыток: по 4 из каждого квадрата). | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | | | | | | |
| Выполнение подачи мяча закрытой стороной ракетки из левого (правого) квадрата поочередно в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали (количество правильно выполненных подач из 8 попыток: по 4 из каждого квадрата). | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | | | | | | |
| Розыгрыш мяча после подачи поочередно ударом открытой и закрытой стороной ракетки (количество правильно выполненных поочередных ударов). | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | | | | | | |
| Выполнение 10 подач с вращением: по 5 подач коротких подач (45 см. от сетки), 5 длинных подач (15 см. от дальней линии). | | | | | | | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 |
| Выполнение накатов справа направо (30сек.). | | | | | | | 15 | 13 | 13 | 10 | 10 | 5 |
| Выполнение накатов справа, слева в движении - вправо «треугольник». | | | | | | | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 |
| Выполнение топ-спинов справа направо. | | | | | | | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |

ракетки (количество правильно выполненных поочередных ударов). Мяч вводит в игру экзаменатор или его помощник.

5. Подача на точность.

Выполняется 10 подач с вращением: по 5 подач коротких подач (45 см. от сетки), 5 длинных подач (15 см. от дальней линии). Фиксируются попадания в обозначенную зону. Результат испытания выражается в количестве точных подач.

6. Накаты на скорость.

Выполняются накаты справа направо (30сек.). Мячи вводят в игру экзаменатор или его помощник. Результат испытания выражается в количестве безошибочных попаданий.

7. Накаты в передвижении.

Выполняются накаты справа, слева в движении - вправо «треугольник». Фиксируются попадания в обозначенную зону. Мячи вводят в игру экзаменатор или его помощник. Результат испытания выражается в количестве попаданий подряд в обозначенную зону из 15 попыток.

8. Топ-спины справа.

Выполняются топ-спины справа направо. Результат испытания выражается в количестве безошибочных попаданий из 10 попыток. Мячи вводят в игру экзаменатор или его помощник.

3.7. Критерии оценки демонстрации технических действий по лыжной подготовке.

Технически правильное выполнение:

1. Попеременных и одновременных лыжных ходов (классика).
2. Стоек со спуска, поворотов на месте и в движении, способов торможений.
3. Владение горнолыжной техникой.

| Оценочные материалы/ баллы | 1 | | 2 | | 3 | |
|----------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| Бег на лыжах юноши 5 км (мин.) | до 35 мин. | до 32 мин. | до 29 мин. | до 30 мин. | до 27 мин. | до 19 мин. |
| Бег на лыжах девушки 3 км (мин.) | до 21 мин. | до 20 мин. | до 17 мин. | до 16 мин. | до 15 мин. | до 14 мин. |

3.8. Критерии оценки демонстрации технических действий по баскетболу.

1. *Ведение с обводкой стоек «змейка» (сек.)*. Стойки располагаются на расстоянии 3 м друг от друга. Длина дистанции в одну сторону 15 м.

2. *Челночный бег 10м х3*. Определяется по времени бега 10-метровых отрезков три раза. Результат в тесте регистрируется ручным секундомером.

3. *Штрафные броски (10 попыток)*.

4. *Бросок по кольцу после ведения (10 попыток)*. Обучающийся располагается на средней линии. Выполняется ведение мяча и атака кольца после двух шагов.

5. *Передачи мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек с расстояния 3 м.*

| Баллы | 3 | | 2 | | 1 | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| | ю. | д. | ю. | д. | ю. | д. |
| Оценочные материалы | | | | | | |
| Ведение с обводкой стоек «змейка» (сек.) Стойки располагаются на расстоянии 3 м друг от друга. Длина дистанции в одну сторону 15 м. | 8,9 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10,0 |
| «Челнок» с ведением 10 м х3 (сек.) | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,5 | 8,6 | 10,0 |
| Штрафные броски (10 попыток) | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Бросок по кольцу после ведения (10 попыток) | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| Передачи мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек с расстояния 3 м. | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 |

4) «**Дневник самоконтроля**» служит для учёта занятий по дисциплине «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту».

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

Также в дневнике рекомендуется расписать комплекс выполняемых упражнений и оформить дневник по графам:

| Дата | пульс до занятия | пульс во время занятия | пульс после занятия | содержание и объёма выполненной работы | самочувствие |
|------|------------------|------------------------|---------------------|--|--------------|
| | | | | | |

Данный вид контроля является как СР, так и оценочным средством для промежуточного контроля.

5) Подготовка докладов.

Доклад – продукт самостоятельной работы студента, отнесенных к специальной медицинской группе «Б».

Примерная тематика докладов:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Концепция здоровья в современном мире.
3. Классификация здоровьесберегающих технологий и их применение в повседневной жизни.
4. Роль «Пирамиды здоровья» в организации ЗОЖ.
5. Современное состояние психологии здоровья и взаимосвязь с другими науками.
6. Здоровье, как системное понятие.
7. Стратегии управления стилем жизни.
8. Роль физической культуры в личностном росте и укреплении здоровья.
9. Роль двигательной активности в преодолении воздействия стрессогенных факторов.
10. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
11. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
14. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
15. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФК). Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
17. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки.
18. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
19. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
20. Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств.
21. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой.
22. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
23. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры.
24. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
25. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
26. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
27. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
28. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т.п.).

29. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
30. Особенности питания в период беременности.
31. Комплекс ГТО и его роль в развитии физкультурного движения в России.
32. Комплекс ГТО (определение, количество возрастных групп, нормативы, степени сложности).
33. История возникновения и возрождения Олимпийских игр.
34. Антистрессовое питание.
35. Нейрофитнес – упражнения для работы мозга.

б) Составление комплекса упражнений с учетом будущей профессиональной деятельности.

7) Разработка содержания малых форм физической культуры: физкультпауз, физкультминуток, подвижных перемен, попутной тренировки в зависимости от индивидуальных потребностей.

Следует обратить внимание, что п.6 и п.7 являются и СРС, и оценочными средствами для текущего контроля, и оценочными средствами для промежуточной аттестации.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Оценку «зачтено» заслуживает студент, выполнивший все виды деятельности, предусмотренные рабочей программой дисциплины, изучаемой дисциплины, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание методического и практического учебного материала дисциплины.

При выставлении оценки «зачтено» по элективным дисциплинам «Общая физическая подготовка», «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту», «Спортивные секции (по выбору)» учитывается:

- выполнение обязательных испытаний (тестирование), указанные в п.8.1: по определению уровня развития физических качеств;
- посещение без пропусков всех занятий, а также активная работа на всех практических занятиях;
- составление комплексов упражнений для проведения вводно-подготовительной части занятий, выбираемым самим студентом.




Студенты дисциплины «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонений здоровья.

Студенты дисциплины «Спортивные секции (по выбору)» выполняют обязательные требования и нормативы (тестирование), установленные для основного отделения и в те же сроки. Так же учитывается участие в соревнованиях всех уровней. Отдельные студенты данной дисциплины, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Если студенты, временно освобождены от занятий по физической культуре, то они предоставляют ведущему преподавателю справки, заверенные ВКК, и на основании этого сдают зачет в форме защиты доклада, согласно темам, утвержденным ФОЦ.

Программа составлена в соответствии с приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 22 февраля 2018 г. N 125 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (с изменениями и дополнениями). Редакция с изменениями N 1456 от 26.11.2020г., 8 февраля 2021 г

Разработчики:

| | | |
|--|-------------------------|-----------------|
|  _____ | доцент, канд. пед. наук | И.И. Плотникова |
|  _____ | доцент, канд. пед. наук | М.В. Пружинина |
| _____ | доцент, канд. пед. наук | В.Р. Кузкевич |
|  _____ | доцент, канд. тех. наук | В.А. Тарасенко |

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения Физкультурно-оздоровительного центра – разработчика программы.

| № п/п | № раздела | Темы дисциплины (модуля)/Наименование семинаров, практических и лабораторных работ | Оценочные средства | Формируемые компетенции (индикаторы) |
|---|--|--|--|--------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дисциплина «Спортивные секции (по выбору)» | | | | |
| Секция «Волейбол» | | | | |
| 1 | 1 | Техника безопасности при организации занятий | Тестирование | УК-7 |
| | 1.1 | Показание и противопоказания к занятиям волейболом | | |
| | 1.2 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | | |
| | 1.3 | Требование к спортивной форме и личная гигиена | | |
| | 1.4 | Причины травм, их профилактика, страховка и самостраховка | Тестирование | УК-7 |
| | 2 | Общая физическая подготовка | | |
| | 2.1 | Упражнения на воспитание силовых способностей | | |
| | 2.2 | Упражнения на воспитание скоростных способностей | | |
| | 2.3 | Упражнения на воспитание общей выносливости | Тестирование | УК-7 |
| | 2.4 | Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей | | |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 3.1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча | | |
| | 3.2 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач | | |
| | 3.3 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара | | |
| | 3.4 | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании | Тестирование | УК-7 |
| | 4 | Психологическая подготовка | | |
| | 4.1 | Общая психологическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 4.2 | Специальная психологическая подготовка | | |
| | 5 | Техническая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5.1 | Техника нападения | | |
| | 5.1.1 | Техника подачи | | |
| | 5.1.2 | Техника нападающего удара | | |
| | 5.1.3 | Техника блокирования | | |
| | 5.2 | Техника защиты | | |
| | 5.2.1 | Техника стоек | | |
| | 5.2.2 | Техника перемещений | | |
| | 5.2.3 | Техника верхней и нижней передачи мяча | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 6 | Тактическая подготовка | | |
| | 6.1 | Тактика нападения | | |
| | 6.1.1 | Индивидуальные тактические действия в нападении | | |
| | 6.1.2 | Групповые тактические действия в нападении | | |
| 6.1.3 | Прямые командные тактические действия в нападении | | | |
| 6.2 | Тактика защиты | | | |
| 6.2.1 | Индивидуальные тактические действия в защите | | | |
| 6.2.2 | Групповые тактические действия в защите | | | |
| 6.2.3 | Прямые командные тактические действия в защите | | | |
| 6.3 | Косвенные командные тактические действия (переходы) | Демонстрация комплексов специальных упражнений. Участие в контрольных играх | УК-7 | |
| 7 | Интегральная подготовка | | | |
| 7.1 | Взаимодействие физической с технической и тактической подготовкой | | | |
| 7.2 | Взаимодействие технической и тактической подготовкой | Результат участия в играх | УК-7 | |
| 8 | Игровая подготовка | | | |
| 8.1 | Учебно-тренировочные игры | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной физической подготовки | УК-7 | |
| 8.2 | Участия в Студенческой Волейбольной Лиге России, городских, областных и международных соревнованиях. | | | |
| 9 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной физической подготовки | УК-7 | |
| 9.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---------------------------|---|--|------|
| | 9.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности при занятиях физической культурой и спортом. | Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | |
| | 10 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 |
| | Секция «Баскетбол» | | | |
| | 1 | Техника безопасности при организации занятий | | |
| | 1.1 | Показание и противопоказания к занятиям баскетболом | | |
| | 1.2 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | Тестирование | УК-7 |
| | 1.3 | Требование к спортивной форме и личной гигиена | | |
| | 1.4 | Причины травм, их профилактика, страховка и самостраховка | | |
| | 2 | Общая физическая подготовка | | |
| | 2.1 | Упражнения на воспитание силовых способностей | Тестирование | УК-7 |
| | 2.2 | Упражнения на воспитание скоростных способностей | | |
| | 2.3 | Упражнения на воспитание общей выносливости | | |
| | 2.4 | Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей | | |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | | |
| | 3.1 | Упражнения, способствующие воспитанию быстроты движения и прыгучести. | Тестирование | УК-7 |
| | 3.2 | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. | | |
| | 3.3 | Упражнения, способствующие развитию игровой ловкости. | | |
| | 3.4 | Упражнения, необходимые для воспитания специальной и сложно-координационной выносливости. | | |
| | 4 | Психологическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 4.1 | Общая психологическая подготовка | | |
| | 4.2 | Специальная психологическая подготовка | | |
| | 5 | Техническая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5.1 | Техника нападения. | | |
| | 5.1.1 | Техника перемещений. | | |
| | 5.1.2. | Техника владения мячом | | |
| | 6 | Тактическая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений. | УК-7 |
| | 6.1 | Тактика нападения | | |
| | 6.1.1 | Индивидуальные действия. | | |
| | 6.1.2 | Групповые взаимодействия. | | |
| | 6.1.3 | Командные взаимодействия. | | |
| | 6.2 | Тактика защиты | | |
| | 6.2.1 | Индивидуальные действия. | | |
| | 6.2.2 | Групповые действия. | | |
| | 6.2.3 | Командные действия. | | |
| | 7 | Интегральная подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений. Участие в контрольных играх | УК-7 |
| | 7.1 | Взаимосвязь физической и технической подготовки. | | |
| | 7.2 | Взаимосвязь технической и тактической подготовки. | | |
| | 7.3 | Взаимодействие физической, технической, тактической, интеллектуальной и психологической подготовки. | | |
| | 8 | Игровая подготовка | Результат участия в играх | УК-7 |
| | 8.1 | Участие в контрольных и отборочных играх. | | |
| | 8.2 | Участие в официальных соревнованиях. | | |
| | 9 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки | УК-7 |
| | 9.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | |
| | 9.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|--|---|--|------|
| | 10 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 |
| 3 | Секция «Спортивная борьба» | | | |
| | 1 | Техника безопасности при организации занятий | Тестирование | УК-7 |
| | 1.1 | Показание и противопоказания к занятиям борьбой | | |
| | 1.2 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | | |
| | 1.3 | Требование к спортивной форме и личной гигиена | Тестирование | УК-7 |
| | 1.4 | Причины травм, их профилактика, страховка и самостраховка | | |
| | 2 | Общая физическая подготовка | | |
| | 2.1 | Упражнения на воспитание силовых способностей | | |
| | 2.2 | Упражнения на воспитание скоростных способностей | Тестирование | УК-7 |
| | 2.3 | Упражнения на воспитание общей выносливости | | |
| | 2.4 | Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей | | |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 3.1 | Воспитание силовой выносливости | | |
| | 3.2 | Упражнения на развитие силы | | |
| | 3.3 | Упражнения на развитие скоростных способностей | | |
| | 3.4 | Упражнения на развитие гибкости | | |
| | 3.5 | Упражнения на развитие ловкости | | |
| | 3.6 | Упражнения на развитие координационных способностей | Тестирование | УК-7 |
| | 4 | Психологическая подготовка | | |
| | 4.1 | Общая психологическая подготовка | | |
| | 4.2 | Специальная психологическая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5 | Техническая подготовка | | |
| | 5.1 | Техника борьбы в стойке | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5.2 | Техника борьбы в партере | | |
| | 6 | Тактическая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 6.1 | Тактика ведения схватки с различными соперниками | | |
| | 6.2 | Тактика ведения схватки на различных участках ковра | Результат участия в соревнованиях | УК-7 |
| 7 | Соревновательная деятельность | | | |
| 7.1 | Участие в чемпионатах и первенствах Иркутской области, Спартакиаде вузов, и др. соревнованиях включённых в Единый календарный план Федерации Спортивной борьбы | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 | |
| 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | |
| 8.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | Тестирование | УК-7 | |
| 8.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | | | |
| 9 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 | |
| 4 | Секция «Лыжные гонки» | | | |
| | 1 | Техника безопасности при организации занятий. | Тестирование | УК-7 |
| | 1.1 | Показание и противопоказания к занятиям лыжными гонками | | |
| | 1.2 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | | |
| | 1.3 | Требование к спортивной форме и личной гигиена | | |
| | 1.4 | Причины травм, их профилактика, страховка и самостраховка | Тестирование | УК-7 |
| | 2 | Общая физическая подготовка | | |
| | 2.1 | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. | | |
| 2.2 | Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|---|--|---|------|
| | 2.3 | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. | Тестирование | |
| | 2.4 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | | |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 3.1 | Передвижение на лыжах (зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях). | | |
| | 3.2 | Специально подготовленные упражнения (разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах, передвижение на лыжероллерах). | | |
| | 3.3 | Развитие специальных скоростных способностей | | |
| | 4 | Техническая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 4.1 | Общая техническая подготовка | | |
| | 4.1.1 | Овладение умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать совершенствованию техники способов передвижения на лыжах. | | |
| | 4.2 | Специальная техническая подготовка | | |
| | 4.2.1 | Совершенствование при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5 | Тактическая подготовка | | |
| | 5.1 | Общая тактическая подготовка | | |
| | 5.2 | Специальная тактическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 6 | Психологическая подготовка | | |
| | 6.1 | Общая психологическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 6.2 | Специальная психологическая подготовка | | |
| | 7 | Соревновательная деятельность | Результат участия в соревнованиях | УК-7 |
| | 7.1 | Участие в чемпионатах и первенствах Иркутской области, Спартакиаде вузов, и др. соревнованиях. | | |
| | 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 |
| 8.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | | | |
| 8.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | | | |
| 9 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 | |
| 5 | Секция «Мини-футбол» | | Тестирование | УК-7 |
| | 1 | Техника безопасности при организации занятий и соревнований по мини-футболу | | |
| | 1.1 | Требования к подбору спортивной формы и обуви. Личная гигиена занимающихся мини-футболом. | | |
| | 1.2 | Требования к местам проведения занятий и соревнований по мини-футболу. | | |
| | 1.3 | Показания и противопоказания к занятиям мини-футболом. | | |
| | 1.4 | Особенности травматизма на занятиях мини-футболом. Причины травм и их профилактика | Тестирование | УК-7 |
| | 2 | Общая физическая подготовка | | |
| | 2.1 | Развитие выносливости. | | |
| | 2.2 | Развитие силы. | | |
| | 2.3 | Развитие скоростных качеств. | | |
| | 2.4 | Развитие гибкости. | | |
| | 2.5 | Развитие ловкости. | Тестирование | УК-7 |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | | |
| | 3.1 | Упражнения для развития скоростной выносливости | | |
| | 3.2 | Упражнения для развития координационных способностей | | |
| 3.3 | Упражнения, способствующие развитию игровой ловкости. | Тестирование | УК-7 | |
| 3.4 | Упражнения, необходимые для воспитания специальной и сложно-координационной выносливости. | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|---|---|--|------|
| | 4 | Техническая подготовка | Демонстрация Техники выполнения специальных упражнений | УК-7 |
| | 4.1 | Техника игры без мяча (техника перемещений полевых игроков) | | |
| | 4.2 | Удары (повышение уровня точности ударов по воротам) | | |
| | 4.3 | Прием мяча (совершенствование способов приема (обработки мяча)) | | |
| | 4.4 | Передачи (совершенствование техники выполнения ударов по мячу для точной реализации способов и видов передач) | | |
| | 4.5 | Ведение мяча (дриблинг). Финты (увеличение способов обводки соперника, а также повышение техники их исполнения) | | |
| | 4.6 | Отбор (повышение исполнительского мастерства отбора мяча) | Демонстрация тактико-технических двигательных действий | УК-7 |
| | 5 | Тактическая подготовка | | |
| | 5.1 | Тактика обороны: | | |
| | 5.1.1 | Индивидуальные действия в обороне (обучение действиям обороняющего против соперника) | | |
| | 5.1.2 | Групповые действия в обороне (разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор) | | |
| | 5.1.3 | Командные действия в обороне (персональная, зонная и комбинированная системы обороны) | | |
| | 5.2 | Тактика атаки: | | |
| | 5.2.1 | Индивидуальные действия в атаке (открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля) | | |
| | 5.2.2 | Групповые действия в атаке (изучение основных способов реализации фазы нападения с помощью комбинаций) | | |
| | 5.2.3 | Командные действия в атаке (быстрое нападение, позиционное нападение, основные схемы расстановки игроков) | | |
| | 6 | Психологическая подготовка | | |
| | 6.1 | Общая психологическая подготовка. | | |
| | 6.2 | Психологическая подготовка к конкретному соревнованию (матчу). | | |
| | 6.3 | Приёмы моделирования условий соревновательной деятельности | Результат участия в соревнованиях | УК-7 |
| | 7 | Соревновательная деятельность | | |
| | 7.1 | Участие в межвузовских, городских, областных и др. соревнованиях | Демонстрация комплексов профессионально- прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 |
| | 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | |
| | 8.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | | |
| | 8.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | | |
| | 9 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 |
| 6 | Секция «Плавание» | | Тестирование | УК-7 |
| | 1 | Техника безопасности при организации занятий | | |
| | 1.1 | Показание и противопоказания к занятиям плаванием | | |
| | 1.2 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | | |
| | 1.3 | Требование к спортивной форме и личной гигиена | | |
| | 1.4 | Причины травм, их профилактика, страховка и самостраховка | Тестирование | УК-7 |
| | 2 | Общая физическая подготовка | | |
| | 2.1 | Упражнения на воспитание силовых способностей | | |
| | 2.2 | Упражнения на воспитание скоростных способностей | | |
| | 2.3 | Упражнения на воспитание общей выносливости | Тестирование | УК-7 |
| | 2.4 | Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей | | |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | | |
| | 3.1 | Специальные упражнения на суше и на воде с использованием резиновых жгутов, утяжелителей, тормозов. | Тестирование | УК-7 |
| 3.2 | Специально-подготовительные упражнения. | | | |
| 3.3 | Имитационные упражнения | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|---|---|---|---|--------------|------|
| | 4 | Психологическая подготовка | Тестирование | УК-7 | |
| | 4.1 | Общая психологическая подготовка | | | |
| | 4.2 | Специальная психологическая подготовка | | | |
| | 5 | Техническая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 | |
| | 5.1 | Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Совершенствование техники движения рук, ног, в полной координации. Изменение техники с ростом спортивного мастерства. | | | |
| | 5.2 | Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Современная техника плавания кроль на спине. Совершенствование техники движения рук, ног и согласованное движение рук, ног и дыхания. Изменение техники с ростом спортивного мастерства | | | |
| | 5.3 | Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Современная техника плавания кроль на спине. Совершенствование техники движения рук, ног и согласованное движение рук, ног и дыхания. Изменение техники с ростом спортивного мастерства | | | |
| | 5.4 | Совершенствование техники плавания способом баттерфляй (дельфин). Совершенствование техники согласованного движения ног, рук и дыхания. | | | |
| | 5.5 | Совершенствование техники комплексного плавания. Совершенствование техники проплывание дистанции и выполнение поворота | | | |
| | 5.6 | Совершенствование техники старта. Совершенствование техники старта сверху (с тумбочки). Совершенствование техники старта из воды | | | |
| | 5.7 | Совершенствование техники эстафетного плавания | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 | |
| | 6 | Тактическая подготовка | | | |
| | 6.1 | Совершенствование тактического мышления | | | |
| | 6.2 | Тактика прохождения дистанции | Результат участия в соревнованиях | УК-7 | |
| | 7 | Соревновательная деятельность | | | |
| | 7.1 | Участие в городских, областных, региональных соревнованиях и чемпионатах России | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки | УК-7 | |
| | 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | |
| | 8.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | | | |
| | 8.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | | | |
| | 9 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 | |
| | Секция «Спортивное ориентирование» | | | | |
| 7 | 1 | Техника безопасности при организации занятий | Тестирование | УК-7 | |
| | 1.1 | Показание и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием | | | |
| | 1.2 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | | | |
| | 1.3 | Требование к спортивной форме и личной гигиена | | | |
| | | 1.4 | Причины травм, их профилактика, страховка и самостраховка | Тестирование | УК-7 |
| | | 2 | Общая физическая подготовка | | |
| | | 2.1 | Упражнения на воспитание силовых способностей | | |
| | | 2.2 | Упражнения на воспитание скоростных способностей | | |
| | | 2.3 | Упражнения на воспитание общей выносливости | Тестирование | УК-7 |
| | | 2.4 | Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей | | |
| | | 3 | Специальная физическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | | 3.1 | Развитие скоростной выносливости при прохождении спортивных дистанций | | |
| | 3.2 | Упражнения по преодолению естественных препятствий: канав, ручьев, поваленных деревьев и др. | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-------------------------|--|---|------|
| | 3.3 | Совершенствование навыков передвижения шагом, бегом и на лыжах по пересеченной местности. | | |
| | 3.4 | Развитие сопутствующих качеств при прохождении дистанций в ориентировании (периферического зрения, зрительной памяти определения длины пройденного пути, удержание траектории движения по азимуту при преодолении препятствий) | | |
| | 4 | Техническая подготовка | | |
| | 4.1 | Совершенствования техники передвижения по пересеченной местности шагом, бегом и на лыжах для формирования гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 4.2 | Упражнения для овладения спортивной картой и компасом | | |
| | 4.3 | Упражнения для оценки расстояния на местности | | |
| | 4.4 | Совершенствование техники способов торможения и поворотов в движении, прохождение спусков и подъемов | | |
| | 4.5 | Совершенствование техники коньковых способов передвижения на лыжах | | |
| | 5 | Тактическая подготовка | | |
| | 5.1 | Особенности спортивного ориентирования в сложных условиях (лесные завалы, препятствия, заболоченная местность, при плохой видимости). Приемы удержания траектории движения по азимуту | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5.2 | Оценка ситуации, принятие решения по выбору тактического приема для ориентирования на местности | | |
| | 5.3 | Ориентирование с помощью компаса. На местности: бег по азимуту, преодоление дистанции по «белой карте», с активным применением азимутальных ходов. | | |
| | 5.4 | Ориентирование по площадным и линейным объектам. На местности: бег вдоль и поперёк линейных ориентиров, бег по направлению, бег с упреждением. | | |
| | 5.5 | Совершенствование способов чтения карты и её сличения с местность. | | |
| | 6 | Психологическая подготовка | | |
| | 6.1 | Приёмы моделирования условий соревновательной деятельности | Тестирование | УК-7 |
| | 6.2 | Развитие психологической устойчивости в спортивном и обычном ориентировании в сложных условиях (густой снегопад, сильный ветер и т.д.) | | |
| | 6.3 | Способы саморегуляции эмоциональных состояний | | |
| | 7 | Соревновательная деятельность | | |
| | 7.1 | Участие в чемпионатах и первенствах Иркутской области, Спартакиаде вузов, и др. соревнованиях. | Результат участия в соревнованиях | УК-7 |
| | 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 |
| | 8.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | | |
| | 8.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | | |
| | 9 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 |
| | Секция «Шахматы» | | | |
| 8 | 1 | Техника безопасности при организации занятий | Тестирование | УК-7 |
| | 1.1 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | | |
| | 1.2 | Требование к спортивной форме и личной гигиена | | |
| | 1.3 | Особенности травматизма на занятиях по шахматам. Причины моральных травм и их профилактика. | | |
| | 2 | Элементарные понятия о шахматной игре | Тестирование | УК-7 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|---|---|---|------|
| | 2.1 | Доска и фигуры. Правила игры Шахматная нотация. | Тестирование | УК-7 |
| | 2.2 | Преобразование пешек. Правило взятия на проходе. Рокировка. Ценность фигур и пешек. | | |
| | 2.3 | Мат тяжелыми фигурами. Линейный мат. Мат ферзем. Мат ладьей. Упражнения на мат. | | |
| | 2.4 | Что делать после дебюта. Использование большого материального перевеса. Король и пешка против короля. Правило квадрата. | | |
| | 3 | Техническая подготовка | | |
| | 3.1 | Совершенствование индивидуальных технических элементов | Демонстрация лучших мировых шедевров по шахматам | УК-7 |
| | 3.2 | Совершенствование технических элементов с партнером | | |
| | 4 | Тактическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 4.1 | Использование геометрических мотивов. Связка. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. | Тестирование Демонстрация комбинаций | УК-7 |
| | 4.2 | Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур. Жертва слона на Б7 (Б2). Коневые комбинации. Пешечные комбинации. Тяжело фигурные комбинации. Типичные комбинации, основанные на взаимодействии фигур. | | |
| | 4.3 | Классификация комбинаций по идеям: комбинации на завлечение, блокировку, отвлечение, освобождение поля, освобождение линии, перекрытие, уничтожение защиты, захват пункта. | | |
| | 4.4 | Совершенствование тактических приемов | | |
| | 4.5 | Основы стратегии: совершенствование стратегических приемов | | |
| | 5 | Психологическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 5.1 | Общая психологическая подготовка | | |
| | 5.2 | Специальная психологическая подготовка | | |
| | 6. | Соревновательная деятельность | Результат участия в соревнованиях | УК-7 |
| | 6.1 | Участия в Студенческой Лиге по шахматам, городских, областных и международных соревнованиях. | | |
| | 7 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 |
| | 7.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | | |
| 7.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | | | |
| 8 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 | |
| 9 | Секция «Каратэ» | | Тестирование | УК-7 |
| | 1 | Техника безопасности при организации занятий | | |
| | 1.1 | Показание и противопоказания к занятиям борьбой | | |
| | 1.2 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | | |
| | 1.3 | Требование к спортивной форме и личной гигиена | Тестирование | УК-7 |
| | 1.4 | Причины травм, их профилактика, страховка и самостраховка | | |
| | 2 | Общая физическая подготовка | | |
| | 2.1 | Упражнения на воспитание силовых способностей | | |
| | 2.2 | Упражнения на воспитание скоростных способностей | Тестирование | УК-7 |
| | 2.3 | Упражнения на воспитание общей выносливости | | |
| | 2.4 | Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей | Тестирование | УК-7 |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | | |
| | 3.1 | Выполнение удара руками и ногами по снарядам | | |
| | 3.2 | Упражнения для развития специальной гибкости | | |
| | 3.3 | Специальные упражнения для развития ловкости | Тестирование | УК-7 |
| | 3.4 | Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | | |
| 4 | Психологическая подготовка | Тестирование | УК-7 | |
| 4.1 | Развитие психологических навыков противостояния в поединке | | | |
| 4.2 | Развитие волевых качеств спортсмена | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---------------------------------|---|--|------|
| | 4.3 | Подготовка к выходу на соревнования | Тестирование | УК-7 |
| | 5 | Техническая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5.1 | Отработка базовой техники: отработка стоек, перемещение в стойках, отработка ударов и защиты в перемещении. | | |
| | 5.2 | Отработка условной техники по схеме: атака – защита. | | |
| | 5.3 | Отработка свободной техники: свободное перемещение с изменением углов перемещения. | | |
| | 5.4 | Выстраивание правильного дыхания, умения концентрировать усилие при скоростном перемещении | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5.5. | Совершенствование технических элементов с партнером | | |
| | 6 | Тактическая подготовка | | |
| | 6.1 | Тактика ведения боя с различными соперниками | Результат участия в соревнованиях | УК-7 |
| | 6.2 | Умение распределять силы на время поединка | | |
| | 7 | Соревновательная деятельность | | |
| | 7.1 | Участие в городских, областных соревнованиях, соревнованиях СФО, всероссийских соревнованиях | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки | УК-7 |
| | 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | |
| | 8.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 |
| | 8.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | | |
| | 9 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 |
| | Секция «Легкая атлетика» | | | |
| 10 | 1 | Техника безопасности при организации занятий | Тестирование | УК-7 |
| | 1.1 | Показание и противопоказания к занятиям плаванием | | |
| | 1.2 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | | |
| | 1.3 | Требование к спортивной форме и личной гигиена | | |
| | 1.4 | Причины травм, их профилактика, страховка и самостраховка | Тестирование | УК-7 |
| | 2 | Общая физическая подготовка | | |
| | 2.1 | Упражнения на воспитание силовых способностей | | |
| | 2.2 | Упражнения на воспитание скоростных способностей | | |
| | 2.3 | Упражнения на воспитание общей выносливости | | |
| | 2.4 | Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей | Тестирование | УК-7 |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | | |
| | 3.1 | Совершенствование выносливости в беге на длинные дистанции. | | |
| | 3.2 | Совершенствование быстроты в беге на короткие дистанции. | | |
| | 3.3 | Совершенствование скоростной выносливости и координации в челночном беге. | Тестирование | УК-7 |
| | 3.4 | Совершенствование скоростно-силовых способностей (техника прыжков в длину с места). | | |
| | 4 | Психологическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 4.1 | Общая психологическая подготовка | | |
| | 4.2 | Специальная психологическая подготовка | | |
| | 5 | Техническая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5.1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции, кросс 3000 м. | | |
| | 5.2 | Совершенствование техники бега на 100 м, прыжки в длину с места. | | |
| | 5.3 | Совершенствование техники челночного бега | | |
| | 5.4 | Совершенствование техники эстафетного бега | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 6 | Тактическая подготовка | | |
| | 6.1 | Совершенствование тактического мышления | | |
| | 6.2 | Тактика бега в спринте, средних и длинных дистанциях | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----|---|--|------|
| | 7 | Соревновательная деятельность | Результат участия в соревнованиях | УК-7 |
| | 7.1 | Кросс наций, Чемпионаты и Первенства Иркутской области зимнего и летнего сезонов, Спартакиада вузов Иркутской области по легкоатлетическому кроссу и легкой атлетике, мемориал Иркутских легкоатлетов | | |
| | 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки | УК-7 |
| | 8.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | | |
| | 8.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 |
| | 9 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 |

1. Для текущего контроля и промежуточной аттестации используется методика проведения контрольных тестов, определяющая физическую подготовленность студентов курса «Общая физическая подготовка» и студентов курса «Спортивные секции (по выбору)»:

1. Тест «Бег на 60 (100) м» (для определения быстроты) проводится на стадионе. Забег выполняется с низкого старта. Время засекается с помощью секундомера, фиксируется результат с точностью до 0,1 сек.

2. Тест «Челночный бег 3 x 10 м. (10 x 10 м.)» (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения). На расстоянии 10 м друг от друга на полу чертятся две параллельные линии (линия старта/финиша и линия разворота). Студент стартует из положения высокого старта с касанием пола одной рукой (толчковая нога и противоположная рука касаются линии старта). Преподаватель подает две команды «На старт!» и «Марш!». Обязательным условием при развороте является заступ за линию одной ногой и касание ее (линии) рукой, на финише студент пола не касаются. Время учитывается с точностью до 0,1 сек.

3. Тест «Бег на 1000 м. (2000 м, 3000 м, 500 м.)» (для определения общей выносливости) проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке. Время учитывается с точностью до 1,0 сек.

4. Тест «Купера» (для определения общей выносливости) проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке. Расстояние учитывается с точностью до 1 м.

5. Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 1 мин)» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища) выполняется на гимнастическом мате или ковре.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться студентом в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

6. Тест «Подтягивание в висе на высокой перекладине» (для оценки силы мышц плечевого пояса). Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное студенту. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом преподавателя вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

7. Тест «Рывок гири 16 кг» (для оценки силы мышц плечевого пояса). Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2x2 метра. Студент выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания.

За 2 минуты до начала тестирования студент приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной).

За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда преподавателем «Старт!». Студент должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды.

При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и студента остановлены. После фиксации сверху студент должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Студент может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если студент оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение.

Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста;
- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

Во время выполнения испытания не допускается:

- использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использование канифоли для подготовки ладоней.

8. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (для оценки силы мышц плечевого пояса).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

9. Тест «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей) выполняется на специальном мате или грунтовом покрытии. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Студент принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела студента.

Студенту предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Студент имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

10. Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов) выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Студент выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде преподавателя студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Фиксируется результат от нулевой отметки до кончиков пальцев рук (кисти рук на одном уровне) с точностью до 1,0 см. Эта цифра записывается со знаком (+) (плюс), и со знаком (-) (минус), если его пальцы не достали до уровня пяток.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Критерии оценки для юношей:

| № п/п | Упражнение | Баллы | | |
|----------|--|---------|---------|---------|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1. | Бег 60 м (сек) | 9.0 | 8.6 | 8.2 |
| 2. | Бег 100 м (сек) | 14.4 | 14.1 | 13.1 |
| 3. | Челночный бег 3 x10 м. (сек) | 8.00 | 7.7 | 7.1 |
| 4. | Челночный бег 10 x10 м. (сек) | 26.0 | 28.0 | 30.0 |
| 5. | Бег 1000 м (мин, сек) | 4.40 | 4.10 | 3.40 |
| 6. | Бег 3000 (мин, сек) | 14.00 | 13.40 | 12.00 |
| 7. | Тест «Купера» (дистанция за 12 мин./м.) | от 1900 | от 2200 | от 2600 |
| 8. | Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во повт.) | 10 | 12 | 15 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во повт.) | 30 | 35 | 40 |
| 10. | Рывок гири 16 кг (кол-во повт.) | 20 | 30 | 40 |
| 11. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во повт. в 1 мин) | 35 | 40 | 45 |
| 13. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 |

Критерии оценки для девушек:

| № п/п | Упражнение | Баллы | | |
|----------------|--|---------|---------|---------|
| | | 1 | 2 | 3 |
| Девушки | | | | |
| 1. | Бег 60 м (сек) | 11.0 | 10.5 | 10.0 |
| 2. | Бег 100 м (сек) | 17.8 | 17.4 | 16.4 |
| 3. | Челночный бег 3 x10 м. (сек) | 9.0 | 8.8 | 8.2 |
| 4. | Челночный бег 10 x10 м. (сек) | 35.0 | 33.0 | 31.0 |
| 5. | Бег 500 м (мин, сек) | 3.20 | 2.40 | 2.00 |
| 6. | Бег 2000 (мин, сек) | 13.10 | 12.30 | 10.50 |
| 7. | Тест «Купера» (дистанция за 12 мин./м.) | от 1600 | от 1800 | от 2000 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во повт.) | 10 | 12 | 17 |
| 10. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во повт. в 1 мин) | 32 | 37 | 42 |
| 12. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +8 | +11 | +16 |

II. Для текущего контроля и промежуточной аттестации используется методика проведения контрольных тестов, определяющая физическую подготовленность студентов курса

«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»:

1. Тест «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа от пола» (для определения силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса). Исходное положение упор лежа. Выполняется сгибание-разгибание рук в упоре лежа до прямого угла в локтевых суставах без остановок. Запрещается разгибать руки поочередно, нарушать прямолинейное положение туловища и ног, отдыхать в положении упора.

2. Тест «Подъем туловища за 1 мин» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища) выполняется на гимнастическом мате или ковре. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, руки на груди крестом (локти вперед), партнер прижимает ступни к полу. Сгибание происходит до касания локтями бедер и разгибание до касания лопатками пола. По команде "Марш!" студент выполняет возможное количество подъемов туловища за 1 минуту.

3. Тест «Наклон вперед из положения сидя на полу» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов) выполняется без обуви. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, расстояние между пятками строго 30 см.. Нулевая отметка находится на уровне пяток. Сгибать ноги во время наклонов запрещено. Выполняются два медленных наклона, третий наклон основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Фиксируется результат от нулевой отметки до кончиков пальцев рук (кисти рук на одном уровне) с точностью до 1,0 см. Эта цифра записывается со знаком (+) (плюс), если испытуемый смог преодолеть нулевую отметку и со знаком (-) (минус), если его пальцы не дотянулись до нулевого уровня.

4. Тест «Бег (интенсивная ходьба) за 5 минут» (для определения общей выносливости) проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке. Расстояние учитывается с точностью до 1 м.

5. Тест «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей) выполняется на специальном мате или грунтовом покрытии. Из исходного положения полуприсед, руки назад, носки стоп на одной линии со стартовой чертой. Студент, посредством толчка двух ног и маха руками, выполняет прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Расстояние замеряется по краю сзади стоящей пятки. Учитывается лучший результат из 3-х попыток.

6. Тест «Приседание» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей) выполняется из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, пятки не отрывать. Сгибание в коленном суставе до 90 градусов. Бедро параллельно полу. Студент выполняет возможное количество приседаний за 30 секунд.

7. Тест «Метание предмета в цель» в соответствии с условиями и оснащением спортсооружений. Оценивается количество попаданий в цель за 1 мин. Используется мяч большого тенниса. Расстояние до цели 6 м. Цель на высоте 2 м.

8. Тест «Лодочка» (для определения статической силы мышц спины) выполняется лежа на животе, руки и ноги на ширине плеч, прогнуться. При первом касании пола рукой или ногой, тест заканчивается. Время учитывается, с точностью до 1,0 сек.

Критерии оценки:

| | Упражнение | Баллы | | |
|----------------|---|-----------|-----------|-------------|
| | | 1 | 2 | 3 |
| Юноши | | | | |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во повт.) | 15 | 20 | 25 |
| 2. | Подъём туловища из положения, лёжа на спине (кол-во повт.) | 25-29 раз | 30-34 раз | 35 и более |
| 3. | Наклон вперед (см) | +1 см | +4 см | 5 и более |
| 4. | Бег (интенсивная ходьба) за 5 минут. | сдал | Сдал | сдал |
| 5. | Прыжок в длину с места (м) | 190 см | 200 см | 210 см |
| 6. | Приседания за 30 сек. (кол-во повт.) | 10-19 раз | 20-25 раз | 26 и более |
| 7. | Метание предмета в цель (кол-во раз за 1 мин) | 7 | 10 | 15 и более |
| 8. | «Лодочка» (сек). | 45 | 60 | 75 и более |
| Девушки | | | | |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во повт.) | 8 | 10 | 12 |
| 2. | Подъём туловища из положения, лёжа на спине (кол-во повт.) | 20-24 | 25-29 | 30 и более |
| 3. | Наклон вперед (см) | +3 см | +5 см | +10 и более |
| 4. | Бег (интенсивная ходьба) за 5 минут. | сдал | Сдал | сдал |
| 5. | Прыжок в длину с места (м) | 170 см | 180 см | 190 см |
| 6. | Приседания за 30 сек. (кол-во повт.) | 10-15 раз | 16-19 раз | 20 и более |
| 7. | Метание предмета в цель (кол-во раз за 1 мин) | 7 | 10 | 15 и более |
| 8. | «Лодочка» (сек). | 45 | 60 | 75 и более |