

Министерство просвещения Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет"
 Информация о владельце:
 ФИО: Лизунова Лариса Рейновна
 Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации
 Дата подписания: 05.09.2022 15:48:44
 Уникальный программный ключ:
 2df9c6861881908afc45bec7d3c3932fa758d4b545fa3be46a642db74e588dff

Электронный документ подписан ПЭП

Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации
 Уникальный программный ключ: 61918fe267ac770da66e

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
 Старкова Елена Викторовна

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания***
 Учебный план b440305_ПБ_01о_2018_МатИнф.plx
 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
 Направленность (профили) "Математика и Информатика"

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
 в том числе:
 аудиторные занятия 230
 самостоятельная работа 79,25
 Форма контроля, Промежуточная аттестация 17,5

Виды контроля в семестрах:
 зачеты 1, 2, 3, 4, 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	уп	рп										
Неделя	18		18 4/6		17 2/6		17 4/6		18			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп								
Практические	40	56	40	56	50	50	50	50	50	50	230	262
Иная контактная работа	0,25		0,25		0,25		0,25		0,25		1,25	
В том числе в форме практ.подготовки	15		15		20		20		20		90	
Итого ауд.	40	56	40	56	50	50	50	50	50	50	230	262
Контактная работа	40,25	56	40,25	56	50,25	50	50,25	50	50,25	50	231,25	262

Сам. работа	12,25		12,25		18,25	18	18,25	18	18,25	18	79,25	54
Часы на контроль	3,5		3,5		3,5	4	3,5	4	3,5	4	17,5	12

Программу составил(и): к.п.н., декан ФФК, Старкова Е.В.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 09.02.2016 г. № 91)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили) "Математика и Информатика"

(Шифр Дисциплины: Б1.Б.ДВ.01.01)

утвержденного учёным советом вуза 22.12.2017 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания*

Протокол от 24.01.2017 г. № 5

Срок действия программы: 2017-2022 уч.г.

Зав. кафедрой Старкова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **Физического воспитания***

Протокол от _____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Старкова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **Физического воспитания***

Протокол от _____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Старкова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **Физического воспитания***

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Старкова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **Физического воспитания***

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Старкова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Основы вожатской деятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-5:	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия
Знать:	
Уровень 1	Общие, но не структурированные знания Демонстрирует фрагментарные частичные знания, но не может обосновать правила группового взаимодействия и психологические различия социальных, культурных и личностных характеристик представителей тех или иных социальных общностей.
Уровень 2	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания Демонстрирует знание содержания и психологических особенностей социальных, культурных и личностных характеристик представителей тех или иных социальных общностей, но дает неполное обоснование стратегий толерантного группового взаимодействия.
Уровень 3	Сформированные структурированные знания; Владеет полной системой знаний о содержании и психологических особенностях социальных, культурных и личностных характеристик представителей тех или иных социальных общностей, дает содержательное и аргументированное обоснование стратегий толерантного командного взаимодействия.
Уметь:	
Уровень 1	Частично освоенное умение. Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки. Частично учитывает социокультурные и личностные особенности представителей различных социальных общностей в процессе совместной деятельности, не всегда умеет толерантно воспринимать культурные, социальные и личностные различия людей.
Уровень 2	В основном освоенное, применяемое в стандартных ситуациях умение В целом учитывает социальные, культурные и личностные особенности представителей различных социальных общностей в процессе совместной групповой деятельности, умеет толерантно воспринимать культурные, социальные и личностные различия людей
Уровень 3	Полностью освоенное, применяемое в различных ситуациях умение Демонстрирует высокий уровень умений группового командного взаимодействия, толерантно воспринимая культурные, социальные и личностные различия людей, дает полную интерпретацию принимаемым решениям при выборе приемов и способов совместной деятельности в профессиональной команде.
Владеть:	
Уровень 1	Частично владеет навыками работы в команде, но допускает существенные ошибки при учете социальных, культурных и личностных особенностей членов профессиональной группы в процессе совместной деятельности, не всегда владеет способами толерантного восприятия людей, принадлежащим к различным культурам.
Уровень 2	В целом владеет навыками работы в команде, демонстрирует обоснованность способов работы в команде, учитывает социальные, культурные и личностные особенности членов группы, владеет способами толерантного восприятия людей, принадлежащим к различным культурам, в процессе совместной деятельности в конкретных заданных условиях.
Уровень 3	Свободно владеет навыками работы в команде, демонстрирует обоснованность способов работы в команде, учитывает социальные, культурные и личностные особенности членов группы, владеет способами толерантного восприятия людей, принадлежащим к различным культурам, в процессе совместной деятельности в условиях неопределенности.
ОК-8:	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Знать:	
Уровень 1	Общие, но не структурированные знания научно-методических основ физической культуры; содержания и направленности систем физических упражнений, основных средств и методов тренировки, методов контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Уровень 2	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания научно-методических основ физической культуры; содержания и направленности систем физических упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности, основных средств и методов тренировки, с учетом индивидуальных особенностей; обеспечивающих сохранение и формирование здоровья, поддержание и совершенствование уровня физической подготовленности, интеллектуального развития, повышения культурного уровня; методов контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 3	Сформированные структурированные знания научно-методических основ физической культуры; содержания и направленности различных физических упражнений, их оздоровительный и развивающий эффект, средств и методов тренировки, с учетом пола, возраста, индивидуальных особенностей занимающихся; методик тренировки в избранном виде спорта, обеспечивающих поддержание и совершенствование уровня физической подготовленности, интеллектуального развития, повышения культурного уровня; методов контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.
Уметь:	
Уровень 1	Частично освоенное умение составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями развивающей направленности; применять методы контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой.
Уровень 2	В основном освоенное, применяемое в стандартных ситуациях умение составлять индивидуальные комплексы физических упражнений и индивидуальные программы физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; применять методы контроля и самоконтроля на занятиях физическими упражнениями.
Уровень 3	Полностью освоенное, применяемое в различных ситуациях умение составлять индивидуальные комплексы физических упражнений и индивидуальные программы тренировок, прогнозировать результаты; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; применять методы контроля и самоконтроля на занятиях физическими упражнениями и спортом, а также вносить коррективы в программы тренировок
Владеть:	
Уровень 1	Частично владеет техникой базовых двигательных действий; навыками дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; оценкой функционального состояния и работоспособности организма.
Уровень 2	В целом владеет техникой базовых двигательных действий; методами развития двигательных качеств, методами тренировки в избранном виде спорта навыками (способами) дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; методами оценки функционального состояния, общей и специальной работоспособности организма.
Уровень 3	Свободно владеет техникой разнообразных двигательных действий; методами развития двигательных качеств, методами тренировки в видах спорта с профессионально-прикладной направленностью, навыками (способами) дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями и спортом с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; методами оценки функционального состояния и повышения функциональных резервов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- практические основы физической культуры и здорового образа жизни для обеспечения профессиональной деятельности;
3.1.2	- термины и понятия по физической культуре и спорту;
3.1.3	- технику выполнения основных видов двигательной деятельности;
3.1.4	- закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
3.1.5	- методы самоконтроля на занятиях избранным видом спорта или оздоровительной физической культуры;
3.1.6	- методы и средства регулирования физической нагрузки в процессе выполнения физических упражнений.
3.2	Уметь:
3.2.1	- составлять и проводить комплекс упражнений оздоровительной направленности;
3.2.2	- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий (применять и оценивать результаты двигательных тестов; применять методы самоконтроля; оценивать степень тренированности по данным функциональных проб);
3.2.3	- применять физические упражнения для оздоровления и физического совершенствования.
3.3	Владеть:
3.3.1	- техникой выполнения основных двигательных действий в избранном виде спорта или оздоровительной физической культуры;
3.3.2	- методами оценки физической работоспособности;

3.3.3	- методами планирования нагрузки в тренировочном процессе с целью оздоровления и подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней;
3.3.4	- методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Час.	Компетенции	Литература	Интрак.
-------------	-------------------------------------------	----------------	------	-------------	------------	---------

	Раздел 1. Практический раздел					
--	--------------------------------------	--	--	--	--	--

Примечание:

1.1	Легкая атлетика: -100м, 500м (дев),1000м(юн),тест Купера(12мин.бег). /Пр/	1	16	ОК-8 ОК-5	Л1.2 Л1.5Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7	0
-----	------------------------------------------------------------------------------	---	----	-----------	------------------------------	---

Примечание:

Оценка уровня физической подготовленности. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции, высокий старт. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места, многоскоки. Подвижные игры с бегом и прыжками. Использование средств и методов легкой атлетики в самостоятельных занятиях. Проведение подготовительной части занятия. Специальная физическая подготовка, развитие двигательных качеств средствами легкой атлетики. Оздоровительная тренировка. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, их организации и судействе.

1.2	Выполнение тестовых заданий для определения уровня развития двигательных способностей,нормативов комплекса ГТО. /Пр/	1	4	ОК-8 ОК-5	Л1.2 Л1.4Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.7	0
-----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	-----------	------------------------------	---

Примечание:

Тестовые задания:

- Бег 100 м (сек);
- Кросс1000 м (юноши), 500 м (девушки) (мин, с);
- Подъем ног из виса на перекладине (раз);
- «Подтягивание» из виса на перекладине (кол-во раз, юноши);
- Прыжок в длину с места (см);
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз);
- Прыжки через скакалку (раз за 30 с, девушки);
- Опускание и поднятие туловища из положения сидя руки к плечам (кол-во раз за 1 мин, девушки).

1.3	Общая физическая подготовка: -поднимание туловища из положения лежа на спине(дев); -подъем ног в висе на перекладине(юн); -прыжок в длину с места толчком двумя ногами; -подтягивание из виса на высокой перекладине(юн); -сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; -прыжки на скакалке 30 сек.(дев). /Пр/	1	14	ОК-8 ОК-5	Л1.2 Л1.5Л2.3 Л2.5 Л2.7	0
-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	----	-----------	-------------------------	---

Примечание:

Развитие двигательных качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость). Выполнение общеразвивающих упражнений различными способами (фронтальный, в парах). Составление и проведение - комплекса упражнений утренней гимнастики. Использование средств ОФП в самостоятельных занятиях тренировочной, оздоровительной и рекреативной направленности. Участие в соревнованиях, их организации и судействе.

1.4	Атлетическая гимнастика: - упражнения для различных мышечных групп, выполняемые с отягощениями, на тренажерах, за счет веса собственного тела. /Пр/	1	8	ОК-8 ОК-5	Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.5 Л2.7	0
-----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	-----------	-------------------------	---

Примечание:

Атлетическая гимнастика: упражнения для различных мышечных групп, выполняемые с отягощениями, на тренажерах, за счет веса собственного тела. Силовые упражнения методом повторных усилий. Выполнение тестовых заданий.						
1.5	Спортивные игры: -игра в баскетбол; -игра в футбол. /Пр/	1	10	ОК-8 ОК-5	Л1.3 Л1.6Л2.3 Л2.7 Л2.8	0
Примечание: Футбол. Краткая история возникновения футбола. Стойки, перемещения, удары, удары по воротам, остановка мяча, ведение мяча, вбрасывание, обманные движения. Основные правила игры. Учебная игра в одно, два, три касания. Техника игры вратаря (стойка, ловля мяча, отбивание мяча). Введение мяча в игру, индивидуальные тактические действия при нападении. Комбинации при взаимодействии двух, трех игроков. Индивидуальные тактические действия при защите и нападении. Подвижные игры, эстафеты, учебная игра с применением тактических защитных и нападающих действий. Угловой удар, штрафной и свободный удары. Учебная игра. Баскетбол. Краткая история возникновения игры, общие правила. Передвижения, остановки, передачи мяча в движении и на месте, двухшажный ритм, ведение, техника бросков с короткой и средней дистанции, штрафной бросок, атака по кольцу. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола. Сочетание приемов, тактика индивидуальной защиты. Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола, учебная игра. Индивидуальные защитные действия, определение амплуа игроков, двухсторонняя игра. Развитие двигательных качеств (быстроты, координации движений, специальной выносливости). Использование средств спортивных игр в самостоятельных занятиях тренировочной, оздоровительной и рекреативной направленности. Участие в соревнованиях, их организации и судействе.						
1.6	Лыжная подготовка /Пр/	2	18	ОК-8 ОК-5	Л1.2Л2.3	0
Примечание: Лыжная подготовка: требования к занимающимся при занятиях на открытом воздухе. Виды лыжного спорта. Передвижения: ступающий, скользящий шаг, попеременные и одновременные классические и коньковые лыжные ходы. Способы переходов с хода на ход. Повороты на месте и в движении. Спуски в различных стойках. Подъемы, торможения. Прохождение отрезков 150-200 м на скорость. Подвижные игры на лыжах, эстафеты. Имитационные упражнения при обучении лыжным ходам. Прохождение дистанции на время. Основные правила соревнований. Развитие общей и специальной выносливости. Использование средств лыжного спорта в самостоятельных занятиях тренировочной, оздоровительной и рекреативной направленности. Участие в соревнованиях, их организации и судействе.						
1.7	Выполнение тестовых заданий комплекса ГТО. /Пр/	2	4	ОК-8 ОК-5	Л1.2 Л1.4Л2.3 Л2.5 Л2.7	0
Примечание: Тестовые задания: - Бег 100 м (сек); - Бег 3000 м (юноши), 2000 м(девушки) (сек.) - Челночный бег (30мх3 р.) (сек.) - юноши, девушки						
1.8	Атлетическая гимнастика /Пр/	2	8	ОК-8 ОК-5	Л2.1 Л2.3	0
Примечание: Упражнения для различных мышечных групп, выполняемые с отягощениями, на тренажерах, за счет веса собственного тела. Составление и проведение комплекса силовых упражнений. Составление и проведение индивидуальных комплексов силовых упражнений. Использование средств атлетической гимнастики в самостоятельных занятиях для формирования культуры движений и красоты телосложения. Выполнение тестовых заданий.						
1.9	Коньки /Пр/	2	6	ОК-8 ОК-5	Л1.2 Л1.3Л2.3	0
Примечание: История развития конькобежного спорта. Спортивный инвентарь, уход за ним. Техника безопасности при катании на коньках. Упражнения на коньках до выхода на лед. Основы техники бега на коньках по прямой: посадка, отталкивание, скольжение. Движение по повороту. Техника бега со старта. Имитационные упражнения в посадке. Торможение «пругом». Техника скоростного бега. Прохождение дистанции. Правила судейства. Простейшие упражнения фигурного катания: «фонарики», «зигзаг», «пистолетик». Подвижные игры на льду. Проведение подвижных игр на льду. Использование средств конькобежного спорта и фигурного катания в самостоятельных занятиях тренировочной, оздоровительной и рекреативной направленности.						
1.10	Легкая атлетика: -эстафета; -бег 100м, 2000м(дев),3000м(юн). /Пр/	2	16	ОК-8 ОК-5	Л1.2 Л1.5Л2.3	0
Примечание:						

<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции, низкий старт. Бег на средние и длинные дистанции, бег по пересеченной местности, бег с изменением темпа. Прыжки с разбега, тройной прыжок, . Подвижные игры с бегом и прыжками. Использование средств и методов легкой атлетики в самостоятельных занятиях. Подбор подвижных игр для заключительной части занятия. Специальная физическая подготовка, развитие двигательных качеств средствами легкой атлетики. Оздоровительная тренировка. Выявление динамики физической подготовленности при выполнении тестовых заданий.</p>						
1.11	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	3	16	ОК-8 ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0
<p>Примечание:</p> <p>1. Легкая атлетика. Подготовка к бегу на средние и длинные дистанции (комплексы прыжковых упражнений, силовых , скоростно-силовых, развитие общей выносливости (бег на отрезки 500-2000 м) .</p> <p>2.Силовой фитнес. Развитие силовой выносливости (методы динамических и статических усилий, стато-динамический). Упражнения с отягощениями (гантели, бодибары).</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Развитие силовых способностей средствами пауэрлифтинга.</p> <p>4. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты, используя методы: повторного упражнения, игровой, динамических усилий, соревновательный. Средства: легкая атлетика, спортивные игры (футбол, баскетбол), кросс-фит.</p> <p>5. Фитнес. Развитие силы, силовой выносливости, используя интервальный метод тренировки. Развитие гибкости комбинированными методами стретчинга (агонистический, антагонистический и др.) Развитие выносливости методом круговой тренировки, повторным методом в кардио-тренинге (hi-low imp).</p>						
1.12	Техническая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. Техника выполнения соревновательных (базовых) упражнений. Подводящие и специальные упражнения. /Пр/	3	6	ОК-8 ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0
<p>Примечание:</p> <p>1. Легкая атлетика. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).</p> <p>2. Силовой фитнес. Техника выполнения базовых упражнений: присед, выпад, зашагивание на степ-платформу, берпи, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, планка.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Техника выполнения подводящих упражнений (обратные жимы, тяга со сплнтов, выпрыгивания с грифом) для участия в соревнованиях в пауэрлифтинге.</p> <p>4. Общая физическая подготовка. Техника выполнения челночного бега. Техника выполнения прыжков в длину с разбега. Техника выполнения бега с низкого старта.</p> <p>5. Фитнес. Техника выполнения силовых СДУ и статических упражнений (приседы, упражнения для мышц брюшного пресса, "планка", сгибания-разгибания рук в упоре). Техника выполнения базовых шагов в комбинации hi-low imp.</p>						
1.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" средствами избранного вида спорта/оздоровительной физической культуры /Пр/	3	10	ОК-8 ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0
<p>Примечание:</p> <p>Техника выполнения упражнений ВФСК "ГТО" - сгибание разгибание рук в упоре лёжа; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине, наклон вперед, согнувшись; поднимание туловища из положения лёжа на спине, бег на короткие и длинные дистанции. Подготовка к их выполнению, используя метод неопредельных усилий, ударный метод.</p> <p>1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, на длинную дистанцию, челночный бег, прыжки в длину с места, с разбега. Освоение техники прыжков в длину с места, разбега.</p> <p>2. Силовой фитнес. Использование упражнений для мышц брюшного пресса:"складка", разновидности "планки", "спринтер",выкаты с гимнастическим роликом, подъем туловища с отягощениями;для мышц ног:статические и динамические приседания ,прыжки с</p>						

приседаниями,выпрыгивания из выпада,запрыгивания на степ платформу; для мышц рук:разводки, жимы,подъемы на бицепс с гантелями,глубокие отжимания.

3. Атлетическая гимнастика.
Приседания, прыжок в длину с места, подтягивание на нижней и высокой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, "скадка"(одновременный подъём туловища и ног из положения лёжа на спине), подъём гири.

4. Общая физическая подготовка.
-Бег на короткие дистанции, на среднюю дистанцию, челночный бег, прыжки в длину с места, с разбега.
- Освоение техники прыжков в длину с места, разбега.

5. Фитнес.
Использование средств лёгкой атлетики: бег на длинные, средние и короткие дистанции; ходьба в приседе, выпрыгивания, разножки. Комплексы силовых упражнений (упражнения для мышц брюшного пресса с отягощениями; упражнения с отягощениями для мышц верхнего плечевого пояса)

1.14	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта или виде ОФК /Пр/	3	14	ОК-8 ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0
------	-----------------------------------------------------------------------------	---	----	-----------	----------------------------------------------------------	---

Примечание:

1. Легкая атлетика.
Непрерывный, интервальный методы, фартлек. Медленный бег, непрерывный продолжительный со средней скоростью, продолжительный быстрый бег, темповый).

2.Силовой фитнес.
Развитие силы средствами функциональной, круговой, и интервальной тренировки.

3. Атлетическая гимнастика.
Развитие взрывной силы, общей силы средствами специальных упражнений (тяга со сплнтов с разных уровней, СДУ - выпады).

4. Общая физическая подготовка.
Развитие общей и силовой выносливости, координационных способностей и гибкости методами: выполнение упражнений в кругу, в парах и в движении. Седства: силовая гимнастика, аэробика, легкая атлетика.

5. Фитнес.
Танцевальные направления в кардио-тренинге. Танцевальные комбинации высокой и низкой интенсивности.

1.15	Техническая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. Техника выполнения соревновательных (базовых) упражнений. Подводящие и специальные упражнения /Пр/	4	6	ОК-8 ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0
------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	-----------	----------------------------------------------------------	---

Примечание:

1. Легкая атлетика.
Эстафетный бег, техника передачи и приема эстафетной палочки.

2.Силовой фитнес.
Техника выполнения функциональных упражнений (берпи, зашагивание на степ-платформу).Техника выполнения подводящих упражнений (присед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание из приседа, планка).

3. Атлетическая гимнастика.
Техника выполнения "рывка" и "толчка" в тяжёлой атлетике.

4. Общая физическая подготовка.
Техника выполнения элементов фигурного катания, конькобежного спорта.

5. Фитнес.
Совершенствование техники выполнения функциональных упражнений (берпи, восхождение на степ- платформу).

1.16	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	4	14	ОК-8 ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0
------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	----	-----------	----------------------------------------------------------	---

Примечание:

1. Легкая атлетика.
Развитие быстроты, силы и координации средствами интервальной и круговой тренировки; средствами спортивных игр (баскетбол, футбол). Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.

2.Силовой фитнес.
Развитие силы методом неопредельных усилий с нормированным количеством повторов (зашагивание на степ-платформу с гантелями, жимовой швунг с бодибаром).

3. Атлетическая гимнастика.
Развитие силовых, координационных способностей, гибкости, используя упражнения со свободными весами (гантели, гири, гриф, штанга).

4. Общая физическая подготовка.
Упражнения на развитие быстроты и ловкости методами: соревновательный, игровой, переменный (варьирование скорости и ускорения по заданной программе в специальных условиях). Средства: катание на коньках.

5. Фитнес. Использование средств фигурного катания для развития координационных способностей. Обучение катанию на коньках. Подводящие упражнения ("самокат", "цапля", "фонарик", "стульчик", "ракета" и др.). Подвижные игры на коньках.						
1.17	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	4	14	ОК-8 ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0
Примечание:						
<p>1. Легкая атлетика. Упражнение с отягощениями (гантели, бодибары, резиновые амортизаторы) для развития скоростно-силовых способностей, специальной выносливости.</p> <p>2.Силовой фитнес. Специальные упражнения, для совершенствования выполнения упражнения "берпи" (присед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание из приседа).Выполнение комбинаций на степ-платформе (шаги: basic step, step up, kick, knee up, leg lap).</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Выполнение специальных упражнений - подрывы штанги, жимовые швунги, становые тяги.</p> <p>4. Общая физическая подготовка. Развитие выносливости, координационных способностей, используя метод функциональной тренировки. Средства легкой атлетики.</p> <p>5. Фитнес. Специальные упражнения для совершенствования техники выполнения упражнения "берпи" и развития скоростно-силовых способностей (присед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание из приседа). Выполнение кардио-комбинаций на степ-платформе. Танцевальные комбинации с использованием шагов hi-low imp.</p>						
1.18	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" средствами избранного вида спорта/оздоровительной физической культуры /Пр/	4	10	ОК-8 ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0
Примечание:						
<p>Совершенствование выполнения упражнений ВФСК "ГТО" - сгибание разгибание рук в упоре лёжа; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине, наклон вперёд, согнувшись; поднимание туловища из положения лёжа на спине, бег на короткие и длинные дистанции методом неопредельных усилий, ударным методом.</p> <p>1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, на длинную дистанцию, челночный бег, прыжки в длину с места, с разбега. Освоение техники прыжков в длину с места, разбега.</p> <p>2. Силовой фитнес. Использование упражнений для мышц брюшного пресса:"складка", разновидности "планки", "спринтер",выкаты с гимнастическим роликом, подъем туловища с отягощениями;для мышц ног:статические и динамические приседания ,прыжки с приседаниями,выпрыгивания из выпада,запрыгивания на степ платформу; для мышц рук:разводки, жимы,подъемы на бицепс с гантелями,глубокие отжимания</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Приседания, прыжок в длину с места, подтягивание на нижней и высокой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, "складка"(одновременный подъём туловища и ног из положения лёжа на спине), подъём гири.</p> <p>4. Общая физическая подготовка. -Знакомство с нормативами ГТО, история развития комплекса, развитие физических качеств необходимых для сдачи норм ГТО. -Развитие физических качеств: выносливости, гибкости, скорости.</p> <p>5. Фитнес. Использование средств лёгкой атлетики: бег на длинные, средние и короткие дистанции; ходьба в приседе, выпрыгивания, разножки. Комплексы силовых упражнений (упражнения для мышц брюшного пресса с отягощениями; упражнения с отягощениями для мышц верхнего плечевого пояса).</p>						
1.19	Техническая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. Техника выполнения соревновательных (базовых) упражнений. Подводящие и специальные упражнения /Пр/	5	6	ОК-8 ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0
Примечание:						
<p>1.Легкая атлетика. Бег на короткие и длинные дистанции (100м, 2000 м-девушки, 3000 м - юноши).Тактические приемы. Прыжок в длину с места. сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для силы мышц пресса. Анализ ошибок и их устранение.</p> <p>2. Силовой фитнес. Совершенствование техники выполнения контрольной силовой комбинации (Упражнения - берпи с гантелями, жимы</p>						

<p>гантелей, сгибание и разгибание рук в упоре лежа).</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте. "Рывок" и "толчок" гири.</p> <p>4. Общая физическая подготовка. Техника выполнения прыжков на скакалке (на двух, на одной ноге, скрестно, двойные прыжки). Техника выполнения игр с прыжками.</p> <p>5. Фитнес. Техника выполнения функциональных упражнений ("бёрпи с выпрыгиванием"). Техника выполнения комбинации hi-low imp с включением СДУ (сгибание-разгибание рук в упоре, приседы, выпады и др.)</p> <p>6. Музыкально-ритмическое воспитание: базовые движения оздоровительной аэробики, виды аэробики. Национальные, хороводные танцы: Сиртаки, ручеек, кантри, фокстрот, вальс, па-де-грас.</p>							
1.20	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	5	10	ОК-8 ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0	
<p>Примечание:</p> <p>1. Легкая атлетика. Развитие быстроты, выносливости, силы повторным, интервальным, методом круговой тренировки.</p> <p>2.Силовой фитнес. Средства кроссфита, прыжки на скакалке, сложно-координационные упражнения, упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Развитие силовых способностей основных мышечных групп - упражнения в парах, с использованием собственного веса. развитие выносливости (кроссовая подготовка).</p> <p>4. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие физических качеств методами: вариативного упражнения, стандартно-повторного упражнения, игровым, соревновательным. Средства: спортивные игры, легкая атлетика, кросс-фит.</p> <p>5. Фитнес. Развитие общей и силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости средствами и методами тренировок фитнеса, с использованием усложненной хореографии и координаций, повышенной интенсивностью. Кардио-комбинации с включением функциональных упражнений.</p> <p>6. Музыкально-ритмическое воспитание. Развитие общей выносливости, специальной выносливости, координационных способностей, силовых качеств средствами танцевальных упражнений, кросс-фита, базовых элементов аэробики</p>							
1.21	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	5	16	ОК-8 ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0	
<p>Примечание:</p> <p>1. Легкая атлетика. Бег 30м, 60м, 100м, 500м, 2000м, 3000м, прыжок в длину с места, разбега, тройной прыжок.</p> <p>2.Силовой фитнес. Жимы гантелей, взрывные выпрыгивания, разновидности приседаний.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Жимы штанги вверх, жимы гантелей вверх, удержание штанги над головой.</p> <p>4. Общая физическая подготовка. Развитие силы - стато-динамические упражнения, статические, уступающие на тренажерах.</p> <p>5. Фитнес. Использование в занятиях средств лёгкой атлетики - бег на короткие и средние дистанции; освоение прыжка в длину с места.</p> <p>6. Музыкально-ритмическое воспитание. Развитие координационной способности, гибкости, ловкости, силовых качеств</p>							
1.22	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" средствами избранного вида спорта/оздоровительной физической культуры /Пр/	5	12	ОК-8 ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0	
<p>Примечание:</p> <p>Совершенствование выполнения упражнений ВФСК "ГТО" - сгибание разгибание рук в упоре лёжа; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине, наклон вперёд, согнувшись; поднимание туловища из положения лёжа на спине, бег на короткие и длинные дистанции методом непредельных усилий, ударным методом.</p> <p>1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, на длинную дистанцию, челночный бег, прыжки в длину с места, с разбега. Освоение техники прыжков в длину с места, разбега.</p> <p>2. Силовой фитнес. Использование упражнений для мышц брюшного пресса:"складка", разновидности "планки", "спринтер",выкаты с гимнастическим роликом, подъем туловища с отягощениями;для мышц ног:статические и динамические приседания ,прыжки с приседаниями,выпрыгивания из выпада,запрыгивания на степ платформу; для мышц рук:разводки, жимы,подъемы на бицепс с гантелями,глубокие отжимания</p> <p>3. Атлетическая гимнастика.</p>							

<p>Приседания, прыжок в длину с места, подтягивание на нижней и высокой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, "скадка"(одновременный подъём туловища и ног из положения лёжа на спине), подъём гири.</p> <p>4. Общая физическая подготовка.</p> <p>Знакомство с нормативами ГТО, история развития комплекса, развитие физических качеств необходимых для сдачи норм ГТО.</p> <p>Развитие физических качеств: выносливости, гибкости, скорости.</p> <p>5. Фитнес.</p> <p>Использование средств лёгкой атлетики: бег на длинные, средние и короткие дистанции; ходьба в приседе, выпрыгивания, разножки. Комплексы силовых упражнений (упражнения для мышц брюшного пресса с отягощениями; упражнения с отягощениями для мышц верхнего плечевого пояса).</p>						
Раздел 2. Методико-практический раздел						
Примечание:						
2.1	Методические основы составления и проведения подготовительной части занятия. /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0
Примечание:						
Структура подготовительной части занятия. Общая и специальная части. Упражнения на растягивание в подготовительной части. Терминология. Команды при проведении упражнений.						
2.2	Методические основы составления комплексов упражнений для развития двигательных способностей (аэробных, координационных, гибкости). /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0
Примечание:						
Определение двигательных качеств, методика их развития и оценки. Количество упражнений, амплитуда движений, темп выполнения, общая моторная плотность занятия определяются индивидуальными возможностями студента						
2.3	Проведение комплекса силовых упражнений оздоровительной направленности в соответствии с избранным видом спорта /оздоровительной физической культуры. /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0
Примечание:						
<p>1. Легкая атлетика.</p> <p>Самостоятельное проведение разработанного комплекса упражнений силовой направленности (упражнений для мышц ног, рук, спины, брюшного пресса).</p> <p>2. Силовой фитнес.</p> <p>Составление и проведение комплекса силовых упражнений с гантелями, бодибарами, на степ-платформах.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика.</p> <p>Проведение комплекса упражнений с использованием оборудования тренажерного зала.</p> <p>4. ОФП. Составление комплекса оздоровительной направленности игровыми способами.</p> <p>5. Фитнес.</p> <p>Составление смешанного комплекса силовых и СДУ.</p>						
2.4	Проведение комплекса упражнений для развития двигательных способностей (на выбор: аэробных, координационных, гибкости) в соответствии с избранным видом спорта /ОФК /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0
Примечание:						
<p>1. Легкая атлетика.</p> <p>Проведение комплекса упражнений скоростно-силовой направленности(прыжки, многоскоки, вбегания по лестнице, выпрыгивания из приседа вверх, бег с сопротивлением).</p> <p>2.Силовой фитнес. Проведение комплекса упражнений для развития силы и скоростно-силовых способностей на основе средств фитнес-направлений: body pump, кросс-фит, функциональный тренинг, Interval).</p> <p>3. Атлетическая гимнастика.</p> <p>Комплекс упражнений со свободными весами.</p> <p>4. ОФП. Составление комплекса физических упражнений для развития координационных способностей.</p> <p>5. Фитнес.</p>						

Проведение комплекса функциональных упражнений.							
2.5	Методические основы составления и проведения подвижных игр. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0	
Примечание: 1. Легкая атлетика. Подбор и проведение подвижных игр для развития быстроты, скорости реакции, скоростно-силовых качеств. 2. Силовой фитнес. Подбор и проведение подвижных игр для развития силы, быстроты, скорости реакции, скоростно-силовых качеств. Игры с элементами единоборств. 3. Атлетическая гимнастика. Подбор и проведение подвижных игр для развития силы и скоростно-силовых способностей. Народные игры. 4. ОФП. Составление комплекса оздоровительной направленности игровыми способами. 5. Фитнес. Подбор и проведение подвижных игр для развития координационных способностей и быстроты.							
2.6	Проведение основной части занятия по избранному виду спорта /оздоровительной физической культуры /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0	
Примечание: Проведение основной части занятия на заданную тему. 1. Легкая атлетика. Методика обучения техники бега на короткие дистанции(старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). 2.Силовой фитнес. Составление силовой связки с использованием выпадов, приседаний,сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, берпи. 4. ОФП. Составление комплекса физических упражнений для развития гибкости. 5. Фитнес. Проведение комбинации кардио- и функциональных упражнений под музыку.							
2.7	Методические основы проведения физкультурно-спортивного мероприятия (судейство соревнований) по избранному виду спорта /оздоровительной физической культуры. /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0	
Примечание: 1. Легкая атлетика. Разработка положения и участие в проведении соревнований по легкой атлетике "Бег- это жизнь". 2. Силовой фитнес. Разработка положения о соревнованиях по кроссфиту, участие в судействе/организации. 3. Атлетическая гимнастика. Разработка положения о соревнованиях по силовым видам спорта (гиревой спорт, пауэрлифтинг и др.) 4. Общая физическая подготовка. 5. Фитнес. Разработка положения о мероприятии по фитнесу. Мероприятие на выбор - Соревнования по аэробике в ДОЛ, Фитнес-марафон, Фитнес-квест. 6.Музыкально-ритмическое воспитание. Подбор комплекса в подготовительной части занятия музыкально-ритмического воспитания.							
Раздел 3. Самостоятельная работа							
Примечание:							
3.1	Составление и написание комплекса силовых упражнений оздоровительной направленности в соответствии с избранным видом спорта /оздоровительной физической культуры. /Ср/	3	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0	
Примечание:							

3.2	Самостоятельные занятия в спортивных клубах и секциях /Ср/	3	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание:						
3.3	Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя /Ср/	3	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание:						
3.4	Разработка и написание комплекса упражнений для развития двигательных способностей (на выбор: аэробных, координационных, гибкости) в соответствии с избранным видом спорта /ОФК /Ср/	4	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание:						
3.5	Подбор подвижных игр в соответствии с выбранным видом спорта, способствующих развитию физических качеств для проведения в детском лагере отдыха /Ср/	4	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание:						
3.6	Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия (спортивно-массового) для проведения в детском лагере /Ср/	4	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание:						
3.7	Составление и написание плана проведения основной части занятия по избранному виду спорта/ОФК /Ср/	5	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание:						
3.8	Самостоятельные занятия в рамках подготовки к сдаче норм ВФСК "ГТО" /Ср/	5	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание:						
	Раздел 4. Контрольный раздел					
Примечание:						
4.1	Тестирование уровня физической/технической подготовленности /Зачёт/	3	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0
Примечание:						
<p>1. Легкая атлетика.</p> <p>Тест 1 - -определение силовых и скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на низкой перекладине (дев.), высокой перекладине(юн.).</p> <p>Тест 2 - техника прыжка в длину с места(подготовка к отталкиванию, отталкивание, фаза полета, техника движения в полете, приземление).</p> <p>2. Силовой фитнес.</p> <p>Тест 1 -составление силовой комбинации 8х8, используя упражнения: выпады,приседания, "отжимания".</p> <p>Тест 2 - оценка развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: упражнение "Берпи" с гантелями,включая отжимания.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика.</p>						

Тест 1 - определение силы грудных мышц: жим штанги лежа; Тест 2 - определение силы мышц спины: тяга штанги в наклоне; Тест 3 - определение силы мышц ног: приседания. 4. Общая физическая подготовка. Оценка скоростно-силовых способностей: Тест 1 - бег на 60/100м, тест 2 - бег на 400/500м, тест 3 - челночный бег 3x10 м. 5. Фитнес. Выполнение танцевальной комбинации 4x8 (hi-low imp).						
4.2	Тестирование уровня физической /технической подготовленности /Зачёт/	4	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0

Примечание:

1. Легкая атлетика.

Тест 1 - бег 100м, 2000м(дев.), 3000м(юн.).

Тест 2 - техника бега на короткие дистанции(старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).

2. Силовой фитнес.

Тест 1 - Just step- выполнение комбинаций на степ-платформе (используя шаги: basic step, step up, kick, knee up, leg lap).

Тест 2 - техника выполнения силовой комбинации 8x8 с упражнениями: выпады, приседания, "отжимания".

3. Атлетическая гимнастика.

Тест 1 - техника выполнения рывка, толчка штанги в тяжелой атлетике.

4. Общая физическая подготовка.

Тест 1 - 12 мин. тест Купера, Тест 2 - оценка силовых качеств: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, Тест 3 - прыжок в длину с места, Тест 4 - поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 минуту).

5. Фитнес.

Тест 1 - оценка функционального состояния организма: Гарвардский степ-тест; Тест 2 - оценка скоростно-силовых способностей и силовой выносливости: выполнение упражнения "Бёрпи".

4.3	Тестирование уровня физической/технической подготовленности /Зачёт/	5	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8	0
-----	---------------------------------------------------------------------	---	---	------	--------------------------------------------------	---

Примечание:

1. Легкая атлетика.

Тест 1 - определение силовых и скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на низкой перекладине(дев.), высокой перекладине(юн.).

Тест 2 - техника выполнения упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на низкой перекладине (дев.), высокой перекладине (юн.).

2. Силовой фитнес.

Выполнение упражнений ВФСК "ГТО"

Тест 1 - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки),

Тест 2 - сгибание-разгибание рук в упоре лежа,

Тест 3 - подъем туловища из положения лежа на спине,

Тест 4 - прыжок в длину с места.

Тест 5 - Оценка развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: упражнение "Бёрпи" с гантелями, включая отжимания.

3. Атлетическая гимнастика.

Выполнение упражнений ВФСК "ГТО" (юноши - подтягивание из виса, подъем гири, девушки - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине).

4. Общая физическая подготовка.

Тест 1 - челночный бег 3x10 м,

Тест 2 - Прыжок в длину с места, 12 мин

Тест Купера, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

5. Фитнес.

Выполнение упражнений ВФСК "ГТО"(подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), подъем туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. ФОСы для проведения промежуточного контроля:

Сем (курс)	Форма контроля	Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
------------	----------------	--------------------	----------	-------------

1	Зачёт	Комбинированное оценочное средство	1.Составление комплекса УГ (общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия) 2. Практическое задание - ОФП (прыжок в длину с места, юноши –подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа ноги на скамейке, из виса подъем ног к перекладине; девушки – прыжки через скакалку за 30 с, сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки, пресс.	
2	Зачёт	Комбинированное оценочное средство	1.Практический (Летнее многоборье) 2.Проведение комплекса УГ (общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия)	
3	Зачёт	Комбинированное оценочное средство	Выполнение двигательных тестов (контрольных упражнений), определяющих динамику в развитии двигательных способностей, значимых в избранном виде спорта/оздоровительной физической культуры	
4	Зачёт	Комбинированное оценочное средство	Выполнение двигательных тестов (контрольных упражнений), определяющих динамику в развитии двигательных способностей, значимых в избранном виде спорта/оздоровительной физической культуры	
5	Зачёт	Комбинированное оценочное средство	Выполнение двигательных тестов (контрольных упражнений), определяющих динамику в развитии двигательных способностей, значимых в избранном виде спорта/оздоровительной физической культуры	

5.2. ФОСы для проведения текущего контроля:

Тема	Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
Выполнение тестовых заданий для определения уровня развития двигательных способностей, но рмативов комплекса ГТО.	Другое	Контрольное упражнение в виде спорта/оздоровительной физической культуры: Студенты, изучающие данную дисциплину, должны продемонстрировать уровень технической подготовленности по виду спорта: - знаниесредств иметодов освоения технических элементов по виду спорта; - умение правильно выполнять технику основных движений по виду спорта; - владение навыками и анализа выполнения техники движений по виду спорта.	

5.3. ФОСы для проведения входного контроля:

Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
Тестирование уровня физической подготовленности	Оценка физической подготовленности на основании тестов по оценке качеств, значимых в виде спорта или ОФК.	
Тест	Оценка теоретических знаний по физической культуре.	

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Аракелян И. Г.	Фитнес и физическая культура: учебно-методическое пособие	Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013
Л1.2	Быченков С. В., Везеницын О. В.	Физическая культура: учебник	Саратов: Вузовское образование, 2016
Л1.3	Мостовая Т. Н.	Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016
Л1.4	Смирнова Елена Ивановна, Сухостав Ольга Анатольевна	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне": учебное пособие	Омск: ОмГПУ, 2016
Л1.5	Никифоров В. И.	Физическая культура. Легкая атлетика: учебное пособие	Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016
Л1.6	Москаленко И. С., Сафонова О. А.	Спортивные игры для студентов СПбГАСУ: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ишмухаметов М. Г.	Современные технологии тренировки в ациклических видах спорта: Атлетическая гимнастика в силовой подготовке спортсменов: учеб. пособие	Пермь: Изд-во ПГГПУ, 2013
Л2.2	Караван А. В., Москаленко И. С.	Легкая атлетика: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015
Л2.3	Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016
Л2.4	Виноградов П. А., Царик А. В.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству: практическое пособие	Москва: Спорт, 2016
Л2.5	Сапожникова О. В.	Фитнес: учебное пособие	Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2015
Л2.6	Сырвачева И. С., Зуев С. Н.	Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018
Л2.7	Гилленберг Ю. Ю., Межман И. Ф.	Техника и тактика игры в мини-футбол: учебное пособие	Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016
Л2.8	Ковыршина Е. Ю., Эртман Ю. Н.	Разновидности спортивных игр: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017
Л2.9	Эммерт М. С.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: Учебное пособие	Омск: Омский государственный технический университет, 2017

6.3.1 Перечень программного обеспечения

--

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде организации.

Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

1. Электронная библиотека Пермского гуманитарно-педагогического университета [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Пермь. – Режим доступа: <http://marcweb.pspu.ru>.

2. IPRbooks [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО «Ай Пи Эр Медиа». – Электрон. дан. – Саратов, «Ай Пи Эр Медиа». - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

3. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) [Электронный ресурс] / ФГБОУ ВО «НГПУ». – Электрон. дан. – Новосибирск: НГПУ. – Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru>.

Перечень информационных ресурсов см. по ссылке: <http://pspu.ru/university/bibliotek>

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания для обучающихся по освоению элективной дисциплины "Физическая культура и спорт".

Изучение Элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту на основе выбора обучающимися направленности занятий («Физическая культура и спорт»; «Адаптивное физическое воспитание»; «Лечебная физическая культура») включает реализацию всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом образовательной программы:

- а) работу обучающихся во взаимодействии с преподавателем (далее - контактная работа обучающихся с преподавателем),
- б) самостоятельную работу обучающихся,
- в) промежуточную аттестацию обучающихся.

При реализации контактной работы обучающихся с преподавателем практические занятия проводятся на основе выбора обучающимися видов занятий с учетом специализаций: легкая атлетика, различные виды фитнеса, общая физическая подготовка (с ориентацией на виды ВФСК «ГТО»), атлетическая гимнастика. Образовательный процесс по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту осуществляется в группах, которые формируются в начале учебного года на каждом курсе обучения с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся на основании:

- результатов медицинского заключения;
- интереса обучающихся и их отношения к конкретному виду (видам) спорта, оздоровительной и лечебной физической культуры.

По результатам проведенного медицинского осмотра определяется принадлежность обучающегося к функциональной группе:

I группа - возможны занятия физической культурой, участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений;

II группа - возможны занятия физической культурой, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях;

III группа - возможны только занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок;

IV группа - возможны только занятия лечебной физической культурой.

Обучающимся, отнесенным к I и II функциональным группам, разрешаются занятия в полном объеме по рабочей программе элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» (с правом выбора специализации).

Критерием успешности освоения учебного материала на очной форме обучения является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, выполнения практического и методико-практического материала.

Практические занятия могут носить методико-практическую направленность, обеспечивающую овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, содействующую приобретению опыта практической деятельности в области физической культуры и спорта для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей обучающихся.

Самостоятельная работа студента по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуются посредством следующих технологий: применение системы электронной поддержки образовательных курсов MOODLE и др.; индивидуальная работа студента с учебной литературой; применение методов групповой работы студентов; применение методов решения ситуационных задач.