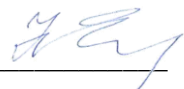


Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет"  
Информация о владельце:  
ФИО: Лизунова Лариса Рейновна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации  
Дата подписания: 13.01.2023 15:47:36  
Уникальный программный ключ:  
2df9c6861881908afc45bec7d3c3932fa758d4b545fa3be46a642db74e588dff

Электронный документ подписан ПЭП  
Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации  
Уникальный программный ключ: 61918fe267ac770da66e

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
Егошин Николай Алексеевич 

# МОДУЛЬ "УНИВЕРСАЛЬНЫЙ"

## Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Физического воспитания*</b>	
Учебный план	b530302_10o_2020_Фортепиано.plx 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство Направленность (профиль) "Фортепиано"	
Квалификация	<b>Артист ансамбля. Концертмейстер. Преподаватель (Фортепиано)</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3, 4, 5
в том числе:		
аудиторные занятия	230	
самостоятельная работа	78	
Форма контроля, Промежуточная аттестация	18,75	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр р на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	Неделя		17 1/6		16 5/6		15 4/6		18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	40	40	40	40	50	50	50	50	50	50	230	230
Иная контактная работа	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,25	1,25
В том числе в форме практ.подготовки	15	15	15	15	20	20	20	20	20	20	90	90
Итого ауд.	40	40	40	40	50	50	50	50	50	50	230	230
Контактная работа	40,25	40,25	40,25	40,25	50,25	50,25	50,25	50,25	50,25	50,25	231,25	231,25
Сам. работа	12	12	12	12	18	18	18	18	18	18	78	78
Часы на контроль	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	18,75	18,75

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 - бакалавриат по направлению подготовки 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство (приказ Минобрнауки России от 01.08.2017 г. № 730)

составлена на основании учебного плана:

53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство

Направленность (профиль) "Фортепиано"

(Шифр Дисциплины: Б1.О.01.ДВ.01.01)

утвержденного учёным советом вуза 24.12.2019 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Вокально-хорового и инструментального исполнительства**

Протокол от 09.12.2019 г. № 4

Срок действия программы: 2020-2024 уч.г.

Зав. кафедрой Егошин Николай Алексеевич

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
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.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.01.ДВ.01
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Физическая культура
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Физическая культура
2.2.2	Теория и методика организации деятельности вожатого
2.2.3	Технологии работы вожатого в образовательной организации и детском лагере

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>Код З1 (УК-7): Знать современные подходы и методы формирования должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Общие, но не структурированные знания о современных подходах и методах к формированию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о современных подходах и методах к формированию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Сформированные системные знания о современных подходах и методах к формированию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Код У1 (УК-7): Уметь применять различные виды физической активности для поддержания должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	В целом успешно, но не системно умеет применять различные виды физической активности для поддержания должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы умения применять различные виды физической активности для поддержания должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Сформированное умение применять различные виды физической активности для поддержания должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Код З1 (УК-7): Владеть навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	В целом владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Сформированные навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
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.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
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.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- владеть 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.
	<b>Раздел 1. Практический раздел</b>					
Примечание:						
1.1	Диагностика знаний по физической культуре, определение уровня физической подготовленности. /Пр/	1	4	Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
Примечание:						
Определение уровня физической подготовленности: функциональная проба Руфье; бег 100м; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук в упоре лёжа; подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой.						
Определение уровня остаточных знаний.						
1.2	Техническая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. Техника выполнения соревновательных (базовых) упражнений. Подводящие и специальные упражнения. /Пр/	1	8	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
Примечание:						
1. Легкая атлетика. Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), специальных беговых упражнений (СБУ), подводящих (перешагивание через барьеры, бег у стенки, с высоким подниманием бедра, бег по отметкам), специальных прыжковых упражнений (прыжки на двух ногах, на одной ноге, из приседа выпрыгивание вверх, многоскоки, прыжки через барьеры, в длину с места, тройной прыжок).						
4. Общая физическая подготовка. Техника выполнения специально беговых упражнений (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, скрестным шагом). Техника прыжков в длину с места. Техника бега на короткие дистанции.						
5. Фитнес. Освоение техники базовых шагов (низкая ударная нагрузка (low imp)) в кардио-тренинге.						
1.3	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	1	20	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
Примечание:						
1. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых, силовых и координационных способностей (прыжковые упражнения, приседаниями с отягощением, запрыгивание на платформу, прыжки в длину с места, тройной прыжок и др.).						
4. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости: средства легкой атлетики, спортивных игр. Развитие силы: подтягивания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание -разгибание туловища в положении лежа.						

5. Фитнес. Методы составления и разучивания комбинации. Развитие общей и силовой выносливости: кардио-комбинации с использованием шагов low imp; комплексы стато-динамических упражнений и силовых упражнений. Развитие координационных способностей: комплексы координационных общеразвивающих упражнений.						
1.4	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	2	10	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
Примечание: 1. Легкая атлетика. Развитие быстроты движений, быстроты реакции и скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости (прыжки, бег 60м, 100м, 200м, 2000м, 3000м). 4. Общая физическая подготовка. Развитие силовых, скоростных качеств интервальным и повторным методами. Средства: аэробика, легкая атлетика, спортивные игры. 5. Фитнес. Регулирование интенсивности, способы усложнения хореографии. Развитие общей и силовой выносливости, координационных способностей и гибкости: упражнения с фитнес-оборудованием (степы, боди-бары, фитбол, резиновые амортизаторы и др.). Освоение стато-динамических упражнений (СДУ). Комплексы, с включением базовых шагов в высокой ударной нагрузке (hi imp).						
1.5	Техническая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. Техника выполнения соревновательных (базовых) упражнений. Подводящие и специальные упражнения. /Пр/	2	6	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
Примечание: 1. Легкая атлетика. Техника выполнения низкого старта, высокого старта, высокого старта с опорой. Техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). Техника прыжков в длину с места, в длину с разбега. 4. Общая физическая подготовка. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения многоскоков. Техника выполнения тройного прыжка. 5. Фитнес. Техника выполнения базовых шагов (hi imp) в кардио-тренинге.						
1.6	Лыжная подготовка: подготовка к выполнению норматива ВФСК "ГТО" /Пр/	2	20	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
Примечание: Разновидности лыжных ходов: ступающий; скользящий; попеременный; одновременный; коньковый. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъёмы, торможения. Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции на время.						
1.7	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	3	10	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
Примечание: 1. Спортивные игры. Волейбол. 1) Развитие скоростно- силовых способностей (прыжки в высоту из низкого приседа, выброс мяча из-за головы вперед) 2) Развитие координационных способностей (упражнения с теннисными мячами, упражнения с несколькими мячами одновременно) 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. 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).						

1.8	Техническая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. Техника выполнения соревновательных (базовых) упражнений. Подводящие и специальные упражнения. /Пр/	3	22	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
-----	--	---	----	-----------------------------	---	---

Примечание:

1. Спортивные игры. Волейбол. 1) Стойка и перемещения волейболиста (выполнение стойки волейболиста; перемещение волейболиста)
  - 2) Техника выполнения верхней и нижней передач (правильная постановка рук на мяче; имитация верхней и нижней передач на месте; выбросы мяча вверх для верхней передачи; выполнение передач над собой; выполнение передач у стены; выполнение передач в парах)
  - 3) Техника выполнения нижней подачи (имитация нижней подачи; отработка правильного подброса; выполнение подачи у стены; выполнение подачи через сетку)
  - 4) Техника выполнения нападающего удара (имитация на месте; отработка шагов; имитация в движении; имитация на сетке; броски теннисного мяча через сетку; выполнение нападающего удара в тренажёре; выполнение нападающего удара с наброса партнёра; выполнение в полной координации нападающего удара)
  - 5) Совершенствование техники верхней и нижней передачи (выполнение передач в парах, тройках; выполнение передач сидя над собой; контроль высоты передач у стены и в парах; выполнение передач в движении; выполнение передач с касанием рук пола)
4. Общая физическая подготовка.  
Техника выполнения челночного бега. Техника выполнения прыжков в длину с разбега. Техника выполнения бега с низкого старта.  
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.

1.9	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта или виде ОФК /Пр/	3	14	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
-----	---	---	----	-----------------------------	---	---

Примечание:

1. Спортивные игры. Волейбол.
    - 1) Развитие скоростно-силовых способностей (челнок к различным номерам площадки, прыжки через скамейки)
    - 2) Развитие ловкости (жонглирование 2-3 мячами, разнонаправленные движения рук и ног)
4. Общая физическая подготовка.  
Развитие общей и силовой выносливости, координационных способностей и гибкости методами: выполнение упражнений в кругу, в парах и в движении. Средства: силовая гимнастика, аэробика, легкая атлетика.  
5. Фитнес.  
Танцевальные направления в кардио-тренинге. Танцевальные комбинации высокой и низкой интенсивности.

1.10	Техническая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. Техника выполнения соревновательных (базовых) упражнений. Подводящие и специальные упражнения /Пр/	4	16	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
------	---	---	----	-----------------------------	---	---

Примечание:

1. Спортивные игры. Настольный теннис: техника подачи мяча, отбивы, правила игры, двухсторонняя игра, игра в парном разряде.
4. Общая физическая подготовка.  
Техника выполнения элементов фигурного катания, конькобежного спорта.  
5. Фитнес.  
Совершенствование техники выполнения функциональных упражнений (берпи, восхождение на степ- платформу).

1.11	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	4	14	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
------	--	---	----	-----------------------------	---	---

Примечание:

1. Спортивные игры. Настольный теннис.  
Развитие физических качеств: общая и специальная выносливость, координационные способности, быстрота.

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.						
1.12	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	4	14	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
Примечание:						
1. Спортивные игры. Настольный теннис. Развитие ловкости, реакции на летящий предмет, скоростно-силовых качеств.						
4. Общая физическая подготовка. Развитие выносливости, координационных способностей, используя метод функциональной тренировки. Средства легкой атлетики.						
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.						
1.13	Техническая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. Техника выполнения соревновательных (базовых) упражнений. Подводящие и специальные упражнения /Пр/	5	18	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
Примечание:						
1. Музыкально-ритмическое воспитание: базовые движения оздоровительной аэробики, виды аэробики. Национальные, хороводные танцы: Сиртаки, ручеек, кантри, фокстрот, вальс, па-де-грас.						
4. Общая физическая подготовка. Техника выполнения прыжков на скакалке (на двух, на одной ноге, скрестно, двойные прыжки). Техника выполнения игр с прыжками.						
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.)						
1.14	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	5	8	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
Примечание:						
1. Музыкально-ритмическое воспитание. Развитие общей выносливости, специальной выносливости, координационных способностей, силовых качеств средствами функциональной тренировки.						
4. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие физических качеств методами: вариативного упражнения, стандартно-повторного упражнения, игровым, соревновательным. Средства: спортивные игры, легкая атлетика, кросс-фит.						
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.						
1.15	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	5	10	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
Примечание:						
1. Музыкально-ритмическое воспитание. Развитие координационной способности, гибкости, ловкости, силовых качеств						
4. Общая физическая подготовка. Развитие силы - стато-динамические упражнения, статические, уступающие на тренажерах.						
5. Фитнес. Использование в занятиях средств лёгкой атлетики - бег на короткие и средние дистанции; освоение прыжка в длину с места.						



1.16	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" средствами избранного вида спорта/оздоровительной физической культуры /Пр/	5	10	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
------	--	---	----	-----------------------------	---	---

Примечание:

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 неопределённых усилий, ударным методом.

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.

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).

	<b>Раздел 2. Методико-практический раздел</b>					
--	---	--	--	--	--	--

Примечание:

2.1	Организационные аспекты проведения занятий по избранному виду спорта или виду оздоровительной физической культуры. Техника безопасности при занятиях. Эргономические характеристики спортивной формы и спортивного оборудования и инвентаря. /Пр/	1	2	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0
-----	---	---	---	-----------------------------	--	---

Примечание:

1. Легкая атлетика.

Перемещение по стадиону. Требования безопасности в секторах во время занятия.

4. Общая физическая подготовка

5. Фитнес.

Требования к обучающимся по освоению элективной дисциплины по физической культуре и спорту "Фитнес"; требования к спортивной форме и обуви. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в зале с оборудованием и без него, на стадионе.

2.2	Методические основы составления и проведения подготовительной части занятия. /Пр/	1	6	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0
-----	---	---	---	-----------------------------	--	---

Примечание:

Структура подготовительной части занятия. Общая и специальная части. Упражнения на растягивание в подготовительной части. Терминология. Команды при проведении упражнений.

1. Легкая атлетика.

ОРУ, классификация СБУ и подготовительных упражнений легкоатлета.

4. ОФП.

Изучение гимнастической терминологии, принципы составления комплексов физических упражнений, команды и распоряжения. Подбор упражнений для подготовительной части занятия.

5. Фитнес.

Структура подготовительной части занятия. Использование марша, открытого шага, захлёста голени с движениями рук под музыку. Упражнения в выпадах на растягивание в подготовительной части. Терминология в фитнесе. Команды при проведении упражнений.

2.3	Методические подходы к построению заключительной части занятия /Пр/	2	2	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0
-----	---	---	---	-----------------------------	--	---

Примечание:

Упражнения на гибкость, расслабление. Специфика выполнений упражнений на гибкость в заключительной части занятия

(статический стретчинг, пассивный). Дыхательные упражнения. Упражнения на внимание. 1. Легкая атлетика. Медленный бег, упражнения на гибкость и расслабление.  4. ОФП. Использование подвижных игр малой интенсивности, упражнений на внимание. 5. Фитнес. Упражнения заключительного стретчинга - выпады, упоры, упражнения лежа на животе и спине.							
2.4	Методические основы составления комплексов упражнений для развития двигательных способностей. /Пр/	2	2	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0	
Примечание:  1. Легкая атлетика. Принципы составления комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых и силовых качеств с использованием отягощений.  4. ОФП. Составление комплекса физических упражнений для развития быстроты. 5. Фитнес. Составление комплекса для развития координационных способностей.							
2.5	Проведение комплекса силовых упражнений оздоровительной направленности в соответствии с избранным видом спорта /оздоровительной физической культуры. /Пр/	3	4	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0	
Примечание:  1. Спортивные игры. Волейбол. Составление комплекса силовых упражнений  4. ОФП. Составление комплекса оздоровительной направленности игровыми способами. 5. Фитнес. Составление смешанного комплекса силовых и СДУ.							
2.6	Проведение комплекса упражнений для развития двигательных способностей (на выбор: аэробных, координационных, гибкости) в соответствии с избранным видом спорта /ОФК /Пр/	4	4	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0	
Примечание:  1. Спортивные игры. Настольный теннис: Составление комплекса физических упражнений для развития координационных способностей  4. ОФП. Составление комплекса физических упражнений для развития координационных способностей. 5. Фитнес. Проведение комплекса функциональных упражнений.							
2.7	Методические основы составления и проведения подвижных игр. /Пр/	4	2	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0	
Примечание:  1 Спортивные игры. Настольный теннис: Подбор подвижных игр, связанных с развитием быстроты, ловкости.  4. ОФП. Составление комплекса оздоровительной направленности игровыми способами. 5. Фитнес. Подбор и проведение подвижных игр для развития координационных способностей и быстроты.							
2.8	Проведение основной части занятия по избранному виду спорта /оздоровительной физической культуры /Пр/	5	4	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0	

Примечание:						
1. Музыкально-ритмическое воспитание. Подбор комплекса в подготовительной части занятия музыкально-ритмического воспитания.						
4. ОФП. Составление комплекса физических упражнений для развития гибкости.						
5. Фитнес.						
Проведение комбинации кардио- и функциональных упражнений под музыку.						
<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>						
Примечание:						
3.1	Подготовка к устному опросу по технике безопасности. /Ср/	1	2	Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0
Примечание:						
Проведение инструктажа на занятиях по легкой атлетике						
3.2	Составление и написание комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия. /Ср/	1	6	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0
Примечание:						
Написание терминологического диктанта						
3.3	Поиск средств ФК, ОФК и ЛФК (интернет, библиотечные ресурсы) для самостоятельного использования, поддержания уровня здоровья (подбор физических упражнений, определение дозировки). /Ср/	1	4	Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
Примечание:						
Поиск средств по теме использования скандинавской ходьбы для развития общей выносливости						
3.4	Подбор упражнений для заключительной части занятия. /Ср/	2	4	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0
Примечание:						
Подбор упражнений малой интенсивности для использования в заключительной части занятия						
3.5	Самостоятельная работа с учебно-методической литературой, пособиями. /Ср/	2	4	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0
Примечание:						
Подбор литературы для ознакомления с тактикой бега на средние дистанции						
3.6	Составление и написание комплекса специальных физических упражнений для развития двигательных качеств. /Ср/	2	4	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0
Примечание:						
Подбор подводящих и подготовительных упражнений для овладения прыжков в длину с разбега						

3.7	Составление и написание комплекса силовых упражнений оздоровительной направленности в соответствии с избранным видом спорта /оздоровительной физической культуры. /Ср/	3	2	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0
Примечание:						
Подбор литературы для ознакомления с тактикой игры в настольный теннис						
3.8	Самостоятельные занятия в спортивных клубах и секциях /Ср/	3	12	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
Примечание:						
Подбор подводящих и подготовительных упражнений для овладения навыками игра в настольный теннис						
3.9	Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя /Ср/	3	4	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0
Примечание:						
Написание конспектов занятий игры в настольный теннис						
3.10	Разработка и написание комплекса упражнений для развития двигательных способностей (на выбор: аэробных, координационных, гибкости) в соответствии с избранным видом спорта /ОФК /Ср/	4	4	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0
Примечание:						
Разработка комплексов упражнений для развития координационных способностей, необходимых при игре в настольный теннис						
3.11	Подбор подвижных игр в соответствии с выбранным видом спорта, способствующих развитию физических качеств для проведения в детском лагере отдыха /Ср/	4	6	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
Примечание:						
Подбор подвижных игра для "Часа игры" в детском оздоровительном лагере						
3.12	Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия (спортивно-массового) для проведения в детском лагере /Ср/	4	8	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0
Примечание:						
Разработка сценария спортивного праздника в ДОЛ силы и здоровья						
3.13	Составление и написание плана проведения основной части занятия по избранному виду спорта/ОФК /Ср/	5	4	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1	0
Примечание:						
Составление плана основной части занятия по музыкально-ритмическому воспитанию						
3.14	Самостоятельные занятия в рамках подготовки к сдаче норм ВФСК "ГТО" /Ср/	5	14	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
Примечание:						
Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО по туризму, плаванию, стрельбе						
<b>Раздел 4. Контроль</b>						

Примечание:							
4.1	Тестирование уровня физической/технической подготовленности /Зачёт/	1	3,75	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0	
Примечание:							
<p>1. Легкая атлетика. Тест 1 -определение силовых и скоростно-силовых качеств:бег 60 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях, опускание и поднимание туловища, прыжки в длину с места, челночный бег Тест 2 -техника выполнения специальных беговых упражнений( СБУ).</p> <p>4. Общая физическая подготовка. Тест 1 - определение силы мышц верхнего плечевого пояса: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, Тест 2 - определение силы мышц брюшного пресса: опускание и поднимание туловища из и.п.лежа на спине, Тест 3 - оценка скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места.</p> <p>5. Фитнес. Выполнение комбинации 4x8, включающую 4 базовых шага (в низкой ударной нагрузке - low imp).</p>							
4.2	Тестирование уровня физической/технической подготовленности /Зачёт/	2	3,75	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0	
Примечание:							
<p>1. Легкая атлетика. Определение общей физической подготовленности Тест 1 - бег 100 м, подтягивание на низкой перекладине, тест Купера, опускание и поднимание туловища за 1 минуту Тест 2 - техника бега с низкого старта, прыжки в длину с места</p> <p>4. Общая физическая подготовка. Тест 1 - определение выносливости: 12-минутный тест Купера.</p> <p>5. Фитнес. Выполнение комбинации 4x8, включающей 4 базовых шага (в высокой ударной нагрузке - hi imp).</p>							
4.3	Тестирование уровня физической/технической подготовленности /Зачёт/	3	3,75	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0	
Примечание:							
<p>1. Спортивные игры. Тест 1 - -определение общей физической подготовленности: челночный бег, кросс-фит (прыжки на скакалке 50 раз, сгибание и разгибание рук 5 раз, бёртли 5 раз на время), прыжки на скакалке за 30 секунд, бег на 60 метров. Тест 2 - техника подачи и приема мяча; техника нападающего удара: с разбега, с подброса партнера, передача мяча в парах, в тройках с перемещением. Подача, прием, передача, нападающий удар.</p> <p>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.</p> <p>5. Фитнес. Выполнение танцевальной комбинации 4x8 (hi-low imp).</p>							
4.4	Тестирование уровня физической/технической подготовленности /Зачёт/	4	3,75	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0	
Примечание:							
<p>1. Спортивные игры. Тест 1 - определение общей физической подготовленности: бег 60 м, подтягивание на низкой перекладине, тест Купера, упражнение на координацию (стоя на одной ноге, тест Ромберга). Тест 2 -Техника элементов игры в настольный теннис (техника защитных действий, правила игры в настольный теннис)</p> <p>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).</p> <p>5. Фитнес. Тест 1 - оценка функционального состояния организма: Гарвардский степ-тест; Тест 2 - оценка скоростно-силовых способностей и силовой выносливости: выполнение упражнения "Бёрпи".</p>							

4.5	Тестирование уровня физической/технической подготовленности /Зачёт/	5	3,75	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0
-----	---	---	------	---	---	---

Примечание:

1. Музыкально-ритмическое воспитание.

Тест 1 - Определение уровня общей физической подготовленности: прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук, опускание и поднятие туловища за 1 минуту, челночный бег, упражнение на координацию (ходьба и бег с различными движениями рук).

Тест 2 - техника исполнения базовых элементов аэробики и танцевальных шагов( вальс, полька, сиртаки).

4. Общая физическая подготовка.

Тест 1 - челночный бег 3x10 м,

тест 2 - Прыжок в длину с места,

2 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.

4.6	Подготовка к выполнению тестирования /ИКР/	1	0,25	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код 31 (УК-7)		0
-----	--	---	------	---	--	---

Примечание:

4.7	Подготовка к тестированию /ИКР/	2	0,25	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)		0
-----	---------------------------------	---	------	-----------------------------	--	---

Примечание:

4.8	Подготовка к тестированию /ИКР/	3	0,25	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)		0
-----	---------------------------------	---	------	-----------------------------	--	---

Примечание:

4.9	Подготовка к тестированию /ИКР/	4	0,25	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)		0
-----	---------------------------------	---	------	-----------------------------	--	---

Примечание:

4.10	Подготовка к тестированию /ИКР/	5	0,25	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)		0
------	---------------------------------	---	------	-----------------------------	--	---

Примечание:

## 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	Выполнение двигательных тестов (контрольных упражнений), определяющих динамику в развитии двигательных способностей, значимых в избранном виде спорта/оздоровительной физической культуры	<a href="https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106">https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106</a>

2	Зачёт	Комбинированное оценочное средство	Выполнение двигательных тестов (контрольных упражнений), определяющих динамику в развитии двигательных способностей, значимых в избранном виде спорта/оздоровительной физической культуры	<a href="https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106">https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106</a>
3	Зачёт	Комбинированное оценочное средство	Выполнение двигательных тестов (контрольных упражнений), определяющих динамику в развитии двигательных способностей, значимых в избранном виде спорта/оздоровительной физической культуры	<a href="https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106">https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106</a>
4	Зачёт	Комбинированное оценочное средство	Выполнение двигательных тестов (контрольных упражнений), определяющих динамику в развитии двигательных способностей, значимых в избранном виде спорта/оздоровительной физической культуры	<a href="https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106">https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106</a>
5	Зачёт	Комбинированное оценочное средство	Выполнение двигательных тестов (контрольных упражнений), определяющих динамику в развитии двигательных способностей, значимых в избранном виде спорта/оздоровительной физической культуры	<a href="https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106">https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106</a>

### 5.2. ФОСы для проведения текущего контроля:

Тема	Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
Техническая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. Техника выполнения соревновательных (базовых) упражнений. Подводящие и специальные упражнения.	Другое	Контрольное упражнение в виде спорта/оздоровительной физической культуры: Студенты, изучающие данную дисциплину, должны продемонстрировать уровень технической подготовленности по виду спорта: - знание средств и методов 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.	<a href="https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106">https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106</a>
Методические основы составления и проведения подготовительной части занятия.	Контрольная работа	Оценивается содержание разработанного студентом комплекса общеразвивающих упражнений и методически грамотное его проведение.	<a href="https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106">https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106</a>

### 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.	<a href="https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106">https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106</a>
Тест	Оценка теоретических знаний по физической культуре.	<a href="https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106">https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106</a>

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

<b>6.1.1. Основная литература</b>			
	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
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Караван А. В., Москаленко И. С.	Легкая атлетика: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015
Л2.2	Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016
Л2.3	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
Л2.4	Сапожникова О. В.	Фитнес: учебное пособие	Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2015
Л2.5	Сырвачева И. С., Зуев С. Н.	Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018
Л2.6	Ковыршина Е. Ю., Эртман Ю. Н.	Разновидности спортивных игр: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017
Л2.7	Эммерт М. С.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: Учебное пособие	Омск: Омский государственный технический университет, 2017

### 6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов

Физическая культура и спорт	<a href="https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106">https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106</a>
-----------------------------	---

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

<p>Программное обеспечение:          Windows 7 Professional, Договор № 0356100012012000080 от 24.12.12 с АО «СофтЛайн Трейд»;          MS Office 2007 Suites, Договор № 0356100012012000080 от 24.12.12 с АО «СофтЛайн Трейд»;          Dr.Web Desktop Security Suite, Договор № АПО/21-5 от 03.08.21 с ООО «Интех Плюс»;          7zip, В свободном доступе. Бесплатная, GNU Lesser General Public License; Adobe reader, В свободном доступе. Бесплатная;          Браузер Google Chrome, В свободном доступе. Бесплатная;          МойОфис Стандартный, Договор № Tr000591420 от 26.03.2021 с АО «СофтЛайн Трейд»</p>
--

### 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.  
 Используются следующие электронные ресурсы:  
 - Электронная библиотека Пермского гуманитарно-педагогического университета. – Режим доступа: <http://marcweb.pspu.ru>. - Загл. с экрана.  
 -ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>  
 -ЭБС «Юрайт». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru>.  
 -«Сетевой педагогический университет» на платформе ЭБС Лань. – Режим доступа: <https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/setevoj-pedagogicheskij-universitet-na-platforme-eb-s-lan>  
 -Межвузовская электронная библиотека Западно-Сибирской зоны. – Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru>  
 -Коллекция материалов по обучению лиц с инвалидностью и ОВЗ ЭБ МГППУ. - Режим доступа: <http://psychlib.ru>  
 -Электронные периодические издания East View. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse>  
 -Электронные периодические издания. Национальная электронная библиотека eLibrary.  
 -Режим доступа: <https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/elektronnyje-periodicheskiye-izdaniya.-neb-elibrary>  
 -Национальная электронная библиотека (НЭБ). - Режим доступа: <https://rusneb.ru/>  
 -Удаленный электронный читальный зал (УЭЧЗ) Президентской библиотеки им. Б.Н. Ельцина. - Режим доступа: <https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/udalennyj-elektronnyj-chitalnyj-zal>

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Вид работ	Оснащение
спортивный зал № 2			канат для лазанья- 2 шт. мяч гимнастический – 10 шт. обруч гимнастический – 20 шт. палка гимнастическая- 20 шт. скакалка 15 шт. бревно гимнастическое- 2 шт. брусья гимнастические – 1 шт. козел гимнастический - 2 шт. конь гимнастический - 1шт. мостик гимнастический подкидной – 2 шт. мостик гимнастический жесткий - 1 шт. перекладина гимнастическая универсальная – 1 шт. перекладина гимнастическая пристенная – 1 шт. мат гимнастический – 30 шт. скамья гимнастическая – 6 шт. пианино – 1 шт., стол письменный – 1 шт. стул- 4 шт.

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

Изучение дисциплины (модуля) включает реализацию всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом ООП:

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

При реализации контактной работы обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий используются следующие образовательные технологии:

##### 1. Лекционные занятия:

- лекция с использованием ПК и компьютерного проектора;
- установочная лекция;
- обобщающая лекция по дисциплине;
- лекция-визуализация;

##### 2. Практические занятия (в том числе лабораторные и индивидуальные занятия):

- занятия с использованием методов моделирования;
- занятия в форме практикума;
- деловая игра;
- занятия с применением элементов тренинга (формирование профессионально необходимых личностных качеств);
- занятия с применением технологии анализа и решения проблем;
- занятия с применением методов групповой и индивидуальной рефлексии.

Самостоятельная работа студента по дисциплине реализуется посредством следующих технологий:

- применение системы электронной поддержки образовательных курсов MOODLE и др.
- индивидуальная работа студента с учебной литературой;
- применение методов подгрупповой работы студентов;
- применение методов решения ситуационных задач;

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

В ПГТПУ созданы специальные условия для получения высшего образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, включающие в себя специальные методы обучения и воспитания (применяемые методы представлены на официальном сайте ПГТПУ по адресу: <http://pspu.ru/sveden/objects/#uslovvia>).

Обучение студентов с ОВЗ и инвалидностью выстраивается на основе реализации принципов: полисенсорности, индивидуализации, коммуникативности на основе использования информационных технологий.

Обучение студентов с нарушением слуха

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- учебно-методические презентации,
- видеоматериалы с текстовым сопровождением,
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активизирующие различные виды памяти;
- словарь понятий, способствующий формированию и закреплению терминологии;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля.

Специфика обучения студентов с нарушениями слуха заключается в следующем:

- представление информации с использованием наглядности и активизации мыслительной деятельности;
- представление материала малыми дозами;
- комплексное использование устной, письменной, тактильной, жестовой речи;
- хорошая артикуляция;
- немногословность, четкость изложения, отсутствие лишних слов;
- неоднократное повторение основных понятий, терминов, их определения (фраза должна повторяться без изменения слов и порядка их следования);
- опережающее чтение лекционного материала (студенты заранее знакомятся с лекционным материалом и обращают внимание на незнакомые и непонятные слова и фрагменты; такой вариант организации работы позволяет студентам лучше ориентироваться в потоке новой информации, заранее обратить внимание на сложные моменты).
- обучение работе со зрительными образами: работа с графиками, таблицами, схемами и пр.;
- тренировка умения выделять главное: обучение составлению конспектов, таблиц, схем;
- специальное оборудование учебных кабинетов (звуковые средства воспроизведения информации).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный (лекция, работа с литературой и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Обязательными элементами каждого занятия являются:

- название темы,
- постановка цели,
- сообщение и запись плана занятия,
- выделение основных понятий и методов их изучения,
- указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала,
- осуществление текущего контроля с обратной связью, с диагностикой ошибок (представление соответствующих комментариев) по результатам обучения и с оценкой результатов учебной деятельности.

Особое внимание уделяется сопровождению самостоятельной работы обучающимися с нарушениями слуха, в том числе с индивидуальным консультированием, обратной связью с элементами дистанционного обучения.

При проведении промежуточной аттестации приоритетно учитываются результаты текущего контроля результатов обучения.

Обучение студентов с нарушением зрения

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- текстовые документы, учебно-методические презентации с возможностью адаптации (версия для слабовидящих),
- видеоматериалы с аудиосопровождением,
- объемные модели, муляжи,

раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить

Специфика обучения студентов с нарушениями зрения заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- соблюдение режима освещенности помещений (искусственная освещенность от 500 до 1000 лк; использование настольных ламп; расположение источника света слева или прямо);
- предоставление информации в аудиальной и кинестетической модальностях (рельефно-точечная система Брайля, запись и предоставление информации в аудиоформате);
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
- специальное оборудование учебных кабинетов (технические средства адаптации визуальных изображений для слабовидящих, устройства ввода информации и печати на основе рельефно-точечной системы Брайля, устройства для

записи и воспроизведения аудиофайлов).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-комментирующий (лекция, работа с литературой с комментариями преподавателя и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- учебно-методические презентации,
- видеоматериалы,
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активизирующие различные виды памяти;
- объемные модели, муляжи,
- словарь понятий, способствующий формированию и закреплению терминологии;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля.

Специфика обучения студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- соблюдение динамического режима;
- предоставление информации в различных модальностях (зрительной, аудиальной, кинестетической);
- применение технических устройств, расширяющих двигательные и познавательные возможности студентов;
- специальное оснащение учебных кабинетов (оборудование для обеспечения беспрепятственного доступа в учебные аудитории – поручни, расширенные дверные проемы, специальные кресла и др.).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-демонстрационный (лекция, работа с литературой с комментариями преподавателя, демонстрация моделей, моделирование процессов и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).