

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Железнов Лев Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 01.02.2022 13:36:29
Уникальный программный ключ:
7f036de85c233e341493b4c0e148bb3a18c939f71

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

УТВЕРЖДАЮ
И.о. ректора Л.А. Копысова
«31» августа 2017 г.

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

Специальность 30.05.01 МЕДИЦИНСКАЯ БИОХИМИЯ

Направленность (профиль) ОПОП - МЕДИЦИНСКАЯ БИОХИМИЯ

Форма обучения ОЧНАЯ

Срок освоения ОПОП 6 ЛЕТ

Кафедра ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана на основе:

- 1) ФГОС ВО по специальности 30.05.01 «Медицинская биохимия», утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации «11» августа 2016 г., приказ № 1013.
- 2) Учебного плана по специальности 30.05.01 «Медицинская биохимия», одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России «31» августа 2017 г., протокол № 6.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена:

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

Заведующий кафедрой В.В. Чайкин

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

Председатель ученого совета факультета О.Н. Любезнова

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

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

Разработчик:

Доцент кафедры физической культуры,
канд. биол. наук

Д.Н. Мальцев

Рецензенты

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

/ А.П. Спицин /

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

/ М.С. Авдеева /

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)	4
1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)	4
1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	4
1.4. Объекты профессиональной деятельности	4
1.5. Виды профессиональной деятельности	4
1.6. Формируемые компетенции выпускника	5
Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	6
Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	6
3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)	6
3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	9
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий	9
3.4. Тематический план лекций	9
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)	9
3.6. Самостоятельная работа обучающегося	19
3.7. Лабораторный практикум	19
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ	19
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)	19
4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	19
4.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	19
4.2.1. Основная литература	19
4.2.2. Дополнительная литература	19
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	19
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем	20
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	20
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)	21
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	22
Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	22

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

1.1. Цель изучения дисциплины (модуля):

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

1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля):

- сформировать навыки осуществления мероприятий по формированию мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих;

- сформировать навыки проведения мероприятий по гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний среди населения, созданию в медицинских организациях благоприятных условий для пребывания пациентов и трудовой деятельности медицинского персонала;

- сформировать навыки проведения сбора и медико-статистического анализа информации о показателях здоровья населения различных возрастно-половых групп, характеризующих состояние их здоровья;

- сформировать навыки формирования у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление здоровья;

- способствовать овладению системой обучения населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья;

- способствовать посредством специальной медицинской группы сохранению и укреплению здоровья за время обучения в вузе, формированию необходимых знаний, умений и навыков по ведению здорового образа жизни, активному участию в профилактических мероприятиях и использованию полученных знаний в повседневной жизни.

1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

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

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

Является предшествующей для изучения дисциплин: Физическая культура и спорт.

1.4. Объекты профессиональной деятельности

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

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

1.5. Виды профессиональной деятельности

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

- медицинская деятельность.

1.6. Формируемые компетенции выпускника

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

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

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 час.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры									
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8	№ 9	№ 10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Контактная работа (всего)	328	32	36	36	36	24	32	36	36	30	30
в том числе:											
Практические занятия (ПЗ)	328	32	36	36	36	24	32	36	36	30	30
Вид промежуточной аттестации	экзамен										
	зачет	+	3		3		3		3		3
Общая трудоемкость (часы)	328	32	36	36	36	24	32	36	36	30	30
Зачетные единицы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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

3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела (темы разделов)
1	2	3	4
1.	ОК-6.	Специальная медицинская группа	1.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом 2.Историческая справка возникновения легкоатлетических упражнений. Физиологическое обоснование влияния циклических упражнений на состояние здоровья человека. 3.Совершенствование техники выполнения спортивной ходьбы. Понятие «Заряженная стопа». Контроль техники выполнения спортивной ходьбы. 4.Совершенствование техники бега. Понятие «Заряженная стопа». Согласованность движения рук и ног. Контроль техники бега. 5.Контрольное преодоление дистанции 30 и 60 м. 6.Совершенствование техники прыжка с места. Понятие о фазах выполнения прыжка, обучение правильному приземлению. Согласованность движения рук и ног. Контроль техники прыжка. 7.Формирование общих понятий техники и скорости передвижения, влияние на здоровье человека.

Изучение тактики преодоления дистанции (1 км, 2 км)

8. Контроль за правильностью подготовки к длинной дистанции и правильным преодолением дистанции, дальнейшее восстановление.

9. Развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация).

10. Сдача комплексного контрольного норматива по овладению мячом, согласно рекомендациям для ВУЗов.

11. Обучение разнообразным методам и привитие интереса к занятиям на свежем воздухе. Сдача комплексного контрольного норматива по овладению мячом, согласно рекомендациям для ВУЗов. Собеседование на тему: «Особенности физического развития школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья».

12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Методы и средства развития физических качеств на примере лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр, гимнастики.

13. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм, гимнастики. Общая физическая подготовка студентов специальной медицинской группы согласно диагнозам.

14. Освоение техники владения мячом. Закрепление техники стоек и перемещений на площадке. Подвижные игры с мячом.

15. Совершенствование техники владения мячом, техники стоек в перемещении. Круговая тренировка. Умение провести разминку с мячом самостоятельно.

16. Совершенствование техники стоек и перемещений, владения мячом. Умение провести разминку со скакалкой самостоятельно.

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

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

19. История возникновения и спортивные правила игры в настольный теннис.

20. Подводящие упражнения для развития координаций владения ракеткой. Контрольные упражнения личного владения ракеткой.

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

22. Игра в настольный теннис в полной координации. Проверка знаний правил игры в настольный теннис.

23. Контроль над приобретенными умениями и навыками. Передача мяча в парах (30 сек)

24. Историческая справка возникновения легкоатлетических упражнений. Физиологическое обоснование влияния циклических упражнений на состояние здоровья человека.

		<p>25.Совершенствование техники выполнения спортивной ходьбы. Обучение понятию «Заряженной стопы». Контроль техники выполнения спортивной ходьбы.</p> <p>26.Совершенствование техники бега. Обучение понятию «Заряженной стопы». Согласованность движения рук и ног. Контроль техники бега.</p> <p>27.Контрольный бег на дистанцию 30 и 60 м.</p> <p>28.Совершенствование техники прыжка с места. Изучение понятия о фазах выполнения прыжка, обучение правильному приземлению. Согласованность движения рук и ног. Контроль техники прыжка.</p> <p>29.Формирование общих понятий техники и скорости передвижения, влияние на здоровье человека. Изучение тактики преодоления дистанции (1 км, 2 км)</p> <p>30.Контроль за правильностью подготовки к длинной дистанции и правильным преодолением дистанции, дальнейшее восстановление.</p> <p>31.Развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация)</p> <p>32.Обучение разнообразным методам и формирование интереса к занятиям на свежем воздухе.</p> <p>33.Ознакомление с историей развития гимнастики. Возникновение различных видов гимнастики. Контрольные испытания правильной осанки (стоя у стены, лёжа, в упоре на четвереньках)</p> <p>34.Обучение последовательности выполнения ОРУ, правильности выполнения, умению дозировать нагрузку. Физиологическое обоснование необходимости выполнения ОРУ.</p> <p>35.Знакомство с методами использования ОРУ (поточный (стоя на месте или в движении), групповой, у опоры, в парах), с использованием спортивных предметов и снарядов.</p> <p>Разучивание комплекса упражнений с фитболом. Совершенствование координационных способностей. Развитие физических качеств силы и гибкости.</p> <p>36.Овладение упражнениями на равновесие и развитие координационных способностей у занимающихся.</p> <p>37.Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой. Умение дозировать упражнения и контроль за самостоятельным выполнением. Развитие физических качеств силы, гибкости, координации</p> <p>38.Разучивание комплекса упражнений со скакалкой. Обучение использованию скакалки, как кардио-тренажёра. Развитие физических качеств (координация)</p> <p>39.Разучивание комплекса упражнений с мячом (мед. болон, малым мячом, большим мячом). Обучение различным методам расслабления мышц. Развитие физических качеств (сила, координация)</p> <p>40.Обучение методам расслабления и восстановления с использованием гимнастических упражнений.</p> <p>41.Зачетное занятие.</p>
--	--	---

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

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

3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛЗ	Сем	СРС	Всего часов
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Специальная медицинская группа	-	328	-	-	-	328
	Вид промежуточной аттестации:	3					+
	зачет экзамен						
	Итого:	-	328	-	-	-	328

3.4. Тематический план лекций – не предусмотрено учебным планом.

3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Содержание практических (семинарских) занятий	Трудоемкость (час)									
				1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	9 сем.	10 сем.
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Задачи и значение самоконтроля. Техника безопасности.		2		2	2		2	2		

2.	1	Историческая справка возникновения легкоатлетических упражнений. Физиологическое обоснование влияния циклических упражнений на состояние здоровья человека.	Теоретические сведения л/а, амплуа, виды л/а, влияние техники выполнения на здоровье человека. Рациональность движения. Упражнения: разновидности беговых упражнений, спортивная ходьба.		2		2	2		2			
3.	1	Совершенствование техники выполнения спортивной ходьбы. Понятие «Заряженная стопа». Контроль техники выполнения спортивной ходьбы.	ОРУ на степ – платформе Перекаты на месте, в движении. Разновидности ходьбы на носках, на пятках. Изменение скорости ходьбы (нагрузки) за счёт амплитуды движения и частоты выполнения.		2		2	2		2	2		
4.	1	Совершенствование техники бега. Понятие «Заряженная стопа». Согласованность движения рук и ног. Контроль техники бега.	ОРУ в парах. Разновидности бега - семенящий бег - высоко поднимая бедро - захлёстывание голени Выполнение упражнений на дистанции 30 м.				2	2		2			
5.	1	Контрольное преодоление дистанции 30 и 60 м.	- Стартовый разгон - Бег по дистанции - Техника финиширования (используя ускорение в виде спортивной ходьбы)		2		2	2		2	2		
6.	1	Совершенствование техники прыжка с места. Понятие о фазах выполнения прыжка, обучение правильному приземлению. Согласованность движения рук и ног. Контроль техники прыжка.	ОРУ с гимн. палкой (скакалкой). Показ, рассказ, опробование фронтальным методом. Подвижная игра «Челнок»				2			2			
7.	1	Формирование общих понятий техники и скорости	ОРУ в подгруппах. Подводящие беговые упражнения.				2			2	2		

		передвижения, влияние на здоровье человека. Изучение тактики преодоления дистанции (1 км, 2 км)	Эстафеты с предметами и прыжками. Преодоление дистанции 1 км.										
8.	1	Контроль за правильностью подготовки к длинной дистанции и правильным преодолением дистанции, дальнейшее восстановление.	ОРУ в кругу. Преодоление дистанции 2 км. Упражнения на восстановление.		2		2			2	2		
9.	1	Развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация).	ОРУ в парах. Эстафетный бег, с различными беговыми и прыжковыми упражнениями, используя сопротивление партнёра.		2		2	2		2			
10.	1	Сдача комплексного контрольного норматива по овладению мячом, согласно рекомендациям для ВУЗов.	Собеседование на тему: «Особенности физического развития школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья». Решение теоретического теста.						2		2		2
11.	1	Обучение разнообразным методам и привитие интереса к занятиям на свежем воздухе. Сдача комплексного контрольного норматива по овладению мячом, согласно рекомендациям для ВУЗов. Собеседование на тему: «Особенности физического развития школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья».	ОРУ (с предметами, в парах, в кругу, у опоры, в движении) Подвижные игры с использованием ходьбы, бега, прыжков («ручеек», «ниточка иголочка», «гори-гори ясно», «вызов номеров», «день ночь», «удочка», «сети», «белые медведи», «лиса - вороны»)				2			2			
12.	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Методы и средства развития	Самоконтроль, его значение и виды. Методы оценки антропометрических показателей, сердечно-сосудистой и	2	2		2		2		2		

		физических качеств на примере лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр, гимнастики.	дыхательной систем, функциональной и физической подготовленности.										
13.	1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм, гимнастики. Общая физическая подготовка студентов специальной медицинской группы согласно диагнозам.	Техника безопасности. Методика овладения правильными двигательными действиями студентов с ограниченными возможностями.	2	2		2				2		
14.	1	Освоение техники владения мячом. Закрепление техники стоек и перемещений на площадке. Подвижные игры с мячом.	ОРУ с мячом (школа малого и большого мяча). Освоение техники владения мячом Работа в парах и индивидуально. Упражнения: приём и передача мяча в парах, группах и командах. Подвижные игры с мячом (утки-охотники, «гонка мячей по кругу»)	2		2	2					2	
15.	1	Совершенствование техники владения мячом, техники стоек в перемещении. Круговая тренировка. Умение провести разминку с мячом самостоятельно. Контроль.	ОРУ в движении. Комплекс упражнений на закрепление техники приема мяча: остановка мяча после отскока от пола, передача мяча сверху после отскока от пола. 5 станций круговой тренировки: челночный бег, передача мяча в парах, бросок мяча в цель, жонглирование, ведение мяча между предметами.	2		2	2					2	

16.	1	Совершенствование техники стоек и перемещений, владения мячом. Умение провести разминку со скакалкой самостоятельно.	ОРУ со скакалкой. Комплекс упражнений жонглирования мячом, упражнения в парах: передача мяча на точность и скорость - параллельно полу; - с отскоком от пола; - после поворота на 360; - на месте и в движении.	2		2			1			2	
17.	1	Совершенствование техники приема мяча. Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры с элементами (баскетбола, волейбола, футбола, настольного тенниса). Контрольное выполнение челночного бега.	ОРУ с мячом. Комплекс упражнений на совершенствование техники приема мяча сверху: прием мяча в полной координации с перемещением по площадке, прием мяча в полной координации с перемещением . Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	2	2	2	2		2		1	2	
18.	1	Совершенствование техники приема мяча. Развитие силовых способностей. Круговая тренировка с предметами (мяч, скакалка, гимн. палка, обруч)	ОРУ с мячом. Комплекс упражнений на совершенствование техники приема мяча: прием мяча в тройках с ускорением, прием мяча в парах на разной высоте.	2	2	2			2				
19.	1	История возникновения и спортивные правила игры в настольный теннис.	Необходимое оборудование для игры настольный теннис. Упражнения на разучивание техники приема мяча открытой и закрытой ракеткой.	2								2	
20.	1	Подводящие упражнения для развития координаций владения ракеткой. Контрольные упражнения личного владения ракеткой.	ОРУ с малым мячом. Упражнения на совершенствование техники приема мяча в парах у игрового стола.	2		2							

21.	1	Использование игры настольный теннис как вида активного отдыха от статических нагрузок. Развитие физических качеств занимающихся средствами игры в настольный теннис. Изучение правил игры.	Комплексные упражнения на совершенствование техники: В тройках – ускорение к 1 партнеру с последующим приемом мяча сверху, затем ускорение к 2 партнеру с последующим приемом мяча снизу. «Вызов номеров»: прием мяча поочередно первым или вторым партнером, сверху или снизу по команде третьего партнера.	2	2	2			2				
22.	1	Игра в настольный теннис в полной координации. Проверка знаний правил игры в настольный теннис.	ОРУ с мячом у стены. Двусторонняя игра настольный теннис по круговой системе.		2				2			2	
23.	1	Контроль над приобретенными умениями и навыками. Передача мяча в парах (30 сек)	Жонглирование мяча (подбрасывание мяча одной и ловля другой, набивание мяча, ведение мяча ногой – рукой, передача мяча лично или партнеру). Владение ракеткой для настольного тенниса Передача мяча партнеру на скорость(6м).	2	2	2	1		2	2	2		
24.	1	Историческая справка возникновения легкоатлетических упражнений. Физиологическое обоснование влияния циклических упражнений на состояние здоровья человека.	Теоретические сведения л/а, амплуа, виды л/а, влияние техники выполнения на здоровье человека. Рациональность движения. Упражнения: разновидности беговых упражнений, спортивная ходьба. Тест, состоящий из 30 вопросов по теории физической культуры, пройденной на учебных занятиях.			2							
25.	1	Совершенствование техники	ОРУ на степ – платформе	2	2		2		2	2		2	

		выполнения спортивной ходьбы Обучение понятию «Заряженной стопы» Контроль техники выполнения спортивной ходьбы.	Перекаты на месте, в движении. Разновидности ходьбы на носках, на пятках. Изменение скорости ходьбы (нагрузки) за счёт амплитуды движения и частоты выполнения.										
26.	1	Совершенствование техники бега. Обучение понятию «Заряженной стопы» Согласованность движения рук и ног. Контроль техники бега.	ОРУ в парах. Разновидности бега - семенящий бег - высоко поднимая бедро - захлестывание голени Выполнение упражнений на дистанции 30 м.		1	2			2		2		2
27.	1	Контрольный бег на дистанцию 30 и 60 м.	- Стартовый разгон - Бег по дистанции - Техника финиширования (используя ускорение в виде спортивной ходьбы)	2	2	2				2		2	2
28.	1	Совершенствование техники прыжка с места. Изучение понятия о фазах выполнения прыжка, обучение правильному приземлению. Согласованность движения рук и ног. Контроль техники прыжка.	ОРУ с гимн. палкой (скакалкой). Показ, рассказ, опробование фронтальным методом. Подвижная игра «Челнок»		2	2			2			2	2
29.	1	Формирование общих понятий техники и скорости передвижения, влияние на здоровье человека. Изучение тактики преодоления дистанции (1 км, 2 км)	ОРУ в подгруппах. Подводящие беговые упражнения. Эстафеты с предметами и прыжками. Преодоление дистанции 1 км.		2				2	2	2		2
30.	1	Контроль за правильностью подготовки к длинной дистанции и правильным преодолением дистанции, дальнейшее	ОРУ в кругу. Преодоление дистанции 2 км. Упражнения на восстановление.	2		2			2			2	2

		восстановление.											
31.	1	Развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация)	ОРУ в парах. Эстафетный бег, с различными беговыми и прыжковыми упражнениями, используя сопротивление партнёра.	2		2			2			2	2
32.	1	Обучение разнообразным методам и формирование интереса к занятиям на свежем воздухе.	ОРУ (с предметами, в парах, в кругу, у опоры, в движении) Подвижные игры с использованием ходьбы, бега, прыжков («ручечка», «ниточка иголочка», «гори-гори ясно», «вызов номеров», «день ночь», «удочка», «сети», «белые медведи», «лиса - вороны»)					2				2	2
33.	1	Ознакомление с историей развития гимнастики. Возникновение различных видов гимнастики. Контрольные испытания правильной осанки (стоя у стены, лёжа, в упоре на четвереньках)	Теоритические сведения. Викторина разновидностей гимнастики (аэробика, калланетика, стретчинг, йога, атлетическая гимнастика) Комплекс ОРУ (согласно методике на различные части тела).	2		2				2	2	2	2
34.	1	Обучение последовательности выполнения ОРУ, правильности выполнения, умению дозировать нагрузку. Физиологическое обоснование необходимости выполнения ОРУ.	Проведения комплекса ОРУ, с учётом амплитуды, скорости и количества повторения упражнения. Правильность выполнения упражнений на мышцы плеча, туловища, ног. Тестирование: 6-ти минутная функциональная проба.					2	2	2	2	2	2
35.	1	Знакомство с методами использования ОРУ (поточный (стоя на месте или в движении), групповой, у опоры, в парах), с использованием спортивных предметов и снарядов.	Комплекс упражнений на равновесие. Комплекс упражнений сидя, стоя, стоя на коленях на умение держать спину прямо.			2		2			2		2

		Разучивание комплекса упражнений с фитболом. Совершенствование координационных способностей. Развитие физических качеств силы и гибкости.	Упражнения на развитие становой силы (фитбол) на развитие мелких групп мышц. Специальные упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, рук и ног. Специальные упражнения на развитие на гибкости рук, ног, туловища										
36.	1	Овладение упражнениями на равновесие и развитие координационных способностей у занимающихся.	Специальные упражнения на равновесие на одной ноге стоя на ограниченной опоре Упражнения без зрительного контроля. Чувство равновесия				2	2	2				2
37.	1	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой. Умение дозировать упражнения и контроль за самостоятельным выполнением. Развитие физических качеств силы, гибкости, координации	ОРУ с гимнастической палкой на разные группы мышц (фронтально, в парах), с опорой об палку. Использование гимнастической палки для развития правильной осанки. Тест на подвижность в суставах. Специальные упражнения для развития силы в положении сидя (пресс), стоя (мышц ног, туловища)			2		2			2		2
38.	1	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой. Обучение использованию скакалки, как кардио-тренажёра. Развитие физических качеств (координация)	Развитие чувства ритма, координации, использование скакалки для правильных мышечных ощущений ОРУ. Прыжки со скакалкой на скорость и выносливость. Эстафеты и подвижные игры с обычной и длинной скакалкой.								2		1
39.	1	Разучивание комплекса упражнений с мячом (мед. болон, малым мячом, большим мячом)	ОРУ с мячом (фронтальным методом, в парах) Комплекс упражнений на дыхание,			2		2			2	2	

		Обучение различным методам расслабления мышц. Развитие физических качеств (сила, координация)	стретчинг. Комплекс лечебной гимнастики ЖКТ.										
40.	1	Обучение методам расслабления и восстановления с использованием гимнастических упражнений.	ОРУ на расслабление основных групп мышц, (вытяжение позвоночника, вибрация по телу.)				2					2	2
41.	1	Зачетное занятие.	Тест, состоящий из 15 вопросов по теории физической культуры, пройденной на учебных занятиях. Собеседование на тему: «Особенности периодизации учебного процесса при занятиях со школьниками СМГ» Прием практических навыков		1		1		1			1	1
Итого:				32	36	36	36	24	32	36	36	30	30

3.6. Самостоятельная работа обучающегося – не предусмотрено учебным планом.

3.7. Лабораторный практикум – не предусмотрено учебным планом.

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

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

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

- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

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

4.2.1. Основная литература

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

4.2.2. Дополнительная литература

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

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

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

<http://lib.sportedu.ru>

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

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

В учебном процессе используется лицензионное программное обеспечение:

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

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

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

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

В процессе преподавания дисциплины используются следующие специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа – Физкультурно-оздоровительный комплекс (г. Киров, ул. К.Маркса, 112);
- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций – каб. №121, 122, 123-Ц, ул. К.Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс;
- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации – каб. № 117, ул. К.Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс;
- помещения для самостоятельной работы - читальный зал библиотеки г. Киров, ул.

К.Маркса, 137 (1 корпус).

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: каб. №130-Ц, ул. К.Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс.

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

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

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу.

Основное учебное время выделяется на освоение практических умений.

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

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

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

Практические занятия:

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

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

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

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

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

Работа обучающегося в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

При изучении дисциплины используются следующие формы практических занятий:

- семинар-дискуссия по теме: «Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм, гимнастики. Общая физическая подготовка студентов специальной медицинской группы согласно диагнозам» и другие.

- учебно-корректирующее занятие для студентов с нарушением зрения: «Использование игры настольный теннис как вида активного отдыха от статических нагрузок. Развитие физических качеств занимающихся средствами игры в настольный теннис. Изучение правил игры» и другие

Исходный уровень умений обучающихся определяется тестированием технической и физической подготовленности. Текущий контроль усвоения предмета определяется устным

опросом в ходе занятий, приемом практических навыков (сдаче контрольных нормативов по технической и физической подготовленности).

В конце изучения элективной дисциплины (модуля) проводится промежуточная аттестация с использованием собеседования, тестового контроля и приема практических навыков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОС как система оценивания состоит из следующих частей:

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

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

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

Кафедра физической культуры

Приложение А к рабочей программе дисциплины (модуля)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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

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

РАЗДЕЛ 1. СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА.

Тема 1.1: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Цель: Объяснить задачи и значение самоконтроля.

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

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

Правильно измерять частоту сердечных сокращений.

Обучающийся должен владеть:

Знаниями по физической культуре и спорту.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

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

2. Практическая работа.

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

3. Задания для групповой работы.

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

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В.

- Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
 3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

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

Цель: Способствовать формированию осознанного отношения к занятиям.

Задачи:

1. Способствовать формированию представления о значении циклических упражнений на организм человека.
2. Приобрести знания о рациональности движений средствами легкой атлетики.

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен владеть:

- Техники передвижений: ходьбы, разновидностей ходьбы, бега.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

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

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

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

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

Цель: Научить технике выполнения спортивной ходьбы.

Задачи:

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

Обучающийся должен знать:

1. Историю возникновения легкой атлетики

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

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен владеть:

Техникой передвижений: ходьбы, разновидностей ходьбы, бега.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. **Практическая работа.** Поточное и фронтальное изучение «заряженной стопы» с продвижением и стартовым разгоном.
2. **Задания для групповой работы.** Работа в шеренге над упражнением и начало движения по свистку. Маятнико - образное движение рук с поочередным перекатом с пятки на носок на месте и с продвижением вперед.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

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

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

Задачи:

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

Обучающийся должен знать:

Способы преодоления дистанции.

Обучающийся должен уметь:

Преодолевать дистанцию ходьбой или бегом.

Обучающийся должен владеть:

Физическими качествами для преодоления дистанции.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. **Практическая работа.** Поточное и фронтальное изучение «заряженной стопы» с продвижением и стартовым разгоном.
2. **Задания для групповой работы.** Работа в шеренге над упражнением и начало движения по свистку. Маятнико - образное движение рук с поочередным перекатом с пятки на носок на месте и с продвижением вперед.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.5: Контрольное преодоление дистанции 30 и 60 м.

Цель: Способствовать формированию осознанного отношения к занятиям.

Задачи:

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

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен владеть:

Техникой передвижений: ходьбы, разновидностей ходьбы, бега.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

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

2. Задания для групповой работы.

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

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

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

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

Задачи: Обучить согласованному движению рук и ног.

Обучающийся должен знать:

Технику выполнения прыжка в длину с места.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять прыжок в длину с места.

Обучающийся должен владеть:

Техникой выполнения прыжка в длину с места.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

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

2. Задания для групповой работы.

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

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

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

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

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

Обучающийся должен знать:

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

Обучающийся должен уметь:

Распределить свои функциональные возможности на преодолении дистанции.

Обучающийся должен владеть:

Физическими качествами (скоростные и силовые качества, выносливость).

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Самостоятельная доразминка перед дистанцией.
- Бег по дистанции.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ в кругу
- Поточно ОРУ в движении.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

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

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

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

Обучающийся должен знать:

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

Обучающийся должен уметь:

Распределить свои функциональные возможности на преодолении дистанции.

Обучающийся должен владеть:

Физическими качествами (скоростные и силовые качества, выносливость).

1. Практическая работа.

- Самостоятельная доразминка перед дистанцией.

- Бег по дистанции.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ в кругу

- Поточно ОРУ в движении.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

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

Цель: Развивать физические качества средствами лёгкой атлетики.

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

Обучающийся должен знать: Физические качества и их определение.

Обучающийся должен уметь: Развивать самостоятельно физические качества на занятиях по физической культуре.

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

1. Практическая работа.

- ОРУ на месте и в движении.

- Самостоятельные упражнения с собственным телом

2. Задания для групповой работы.

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

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.10: Сдача комплексного контрольного норматива по овладению мячом, согласно рекомендациям для ВУЗов.

Цель: Оценить уровень владения мячом в спортивных и подвижных играх.

Задачи:

Оценить уровень развития ловкости.

Оценить знание подвижных и спортивных игр.

Оценить навыки владения мячом в спортивных и подвижных играх.

Обучающийся должен знать:

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

Правила подвижных и спортивных игр с мячом.

Обучающийся должен уметь:

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

Выполнять броски, ведение, остановку, прием-передачу мяча в подвижных и спортивных играх.

Обучающийся должен владеть:

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

Способами самосовершенствования в спортивных и подвижных играх.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Повторение упражнений с мячом.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ в группе в парах.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е

изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.11: Обучение разнообразным методам и привитие интереса к занятиям на свежем воздухе. Сдача комплексного контрольного норматива по овладению мячом, согласно рекомендациям для ВУЗов. Собеседование на тему: «Особенности физического развития школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья».

Цель: Привить интерес к занятиям на свежем воздухе.

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

Обучающийся должен знать:

Разнообразные средства физической культуры для применения на улице.

Обучающийся должен уметь:

Применять средства физической культуры на улице.

Обучающийся должен владеть:

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

1. Практическая работа.

- ОРУ на месте и в движении.

- Упражнения с применением мяча волейбольного, набивного, скакалки.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ на месте и в движении.

- Упражнения с применением мяча волейбольного, набивного, скакалки.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.12: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Методы и средства развития физических качеств на примере лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр, гимнастики.

Цель: Научить контролировать ЧСС и вести самоконтроля.

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

Обучающийся должен знать: Методы и средства развития физических качеств

Обучающийся должен уметь: Применять методы и средства развития физических качеств

Обучающийся должен владеть: Методами и средствами развития физических качеств

1. Практическая работа.

- Ведение дневника самоконтроля, определение его значения и роли в жизни студента с отклонениями в состоянии здоровья.

- Научиться определять ЧСС до начала занятий, во время и после нагрузки.

- Занесение показателей ЧСС в дневник самоконтроля.

2. Задания для групповой работы.

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

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.13: Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм, гимнастики. Общая физическая подготовка студентов специальной медицинской группы согласно диагнозам.

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

Задачи:

Обучить упражнениям студентов специальной медицинской группы, согласно их заболеваниям.

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

Выполнять безопасно упражнения для профилактики своего заболевания

Обучающийся должен владеть:

Упражнениями для профилактики своего заболевания

1. Практическая работа.

- Измерение ЧСС

- Выполнение упражнений по своему заболеванию.

2. Задания для групповой работы.

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

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.14: Освоение техники владения мячом. Закрепление техники стоек и перемещений на площадке. Подвижные игры с мячом.

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

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

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

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

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

Совершенствование передачи и ловли мяча в парах.

2. Задания для групповой работы.

- Комплекс ОРУ в движении.

- Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

- Игры «Передай мяч», «Охотники и утки».

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.15: Совершенствование техники владения мячом, техники стоек и перемещения. Круговая тренировка. Умение провести разминку с мячом самостоятельно.

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

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

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

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

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

Изучение ловли и передачи мяча.

2. Задания для групповой работы.

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

- ОРУ с мячами

- Игры «Коршун», «Охотники и утки».

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.16: Совершенствование техники стоек и перемещений, владения мячом. Умение провести разминку со скакалкой самостоятельно.

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

Задачи: Научить владеть мячом при перемещении и передаче партнеру.

Обучающийся должен знать: Технику перемещения и стоек.

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

Обучающийся должен владеть: Мячом, техникой стоек и перемещений.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

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

2. Задания для групповой работы.

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

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

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.17: Совершенствование техники приема мяча. Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры с элементами (баскетбола, волейбола, футбола, настольного тенниса). Контрольное выполнение челночного бега.

Цель: Сдача контрольных нормативов.

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

2. Сдать теоретическое тестирование.

3. Выполнить технические нормативы.

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

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

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

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

- Умение провести разминку с мячом самостоятельно.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ в движении.

- Совершенствование передачи и ловли мяча в парах.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

**Тема 1.18: Совершенствование техники приема мяча. Развитие силовых способностей.
Круговая тренировка с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч)**

Цель: Совершенствовать передачу и ловлю мяча в парах.

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

Обучающийся должен знать: Как правильно передать и поймать мяч.

Обучающийся должен уметь: Передавать и ловить мяч двумя руками

Обучающийся должен владеть: Мячом двумя руками.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Разнообразные передачи мяча двумя и одной рукой.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ в движении с мячами.

- Передача мяча в парах, в кругу.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.19: История возникновения и спортивные правила игры в настольный теннис.

Цель: Ознакомить с игрой, научить владеть ракеткой.

Задачи: Дать понятие о значении владения ракеткой

Обучающийся должен знать: Правила игры, технику владения ракеткой, принятия и

отражения шарика на сторону партнера.

Обучающийся должен уметь: Отбивать шарик на сторону партнера.

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Самостоятельная работа ракеткой с шариком.

- Контролировать шарик при отбивании.

2. Задания для групповой работы.

- Двусторонняя игра

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.20: Подводящие упражнения для развития координации владения ракеткой.

Контрольные упражнения личного владения ракеткой.

Цель: Научить овладению ракеткой.

Задачи: Дать подводящие упражнения для игры в полной координации.

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

Обучающийся должен уметь: Отбивать шарик на сторону партнера.

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Самостоятельная работа ракеткой с шариком.

- Контролировать шарик при отбивании.

2. Задания для групповой работы.

- Двусторонняя игра.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е

изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.21: Использование игры настольный теннис как вида активного отдыха от статических нагрузок. Развитие физических качеств занимающихся средствами игры в настольный теннис. Изучение правил игры.

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

Задачи: Обучить считать очки во время игры.

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

Обучающийся должен уметь: Отбивать шарик на сторону партнера.

Обучающийся должен владеть: Способностью вести счет во время игры.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Самостоятельная работа ракеткой с шариком.

- Контролировать шарик при отбивании.

2. Задания для групповой работы.

- Двусторонняя игра.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.22: Игра в настольный теннис в полной координации. Проверка знаний правил игры в настольный теннис.

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

Задачи: Проверить изученные умения на практике.

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

Обучающийся должен уметь: Отбивать шарик на сторону партнера.

Обучающийся должен владеть: - Правильным хватом ракетки.

- Игрой обеими сторонами ракетки.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Владение ракеткой вне стола для разминки кистей рук.

2. Задания для групповой работы.

- Двусторонняя игра в теннис.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.23: Контроль над приобретенными умениями и навыками. Передача мяча в парах (30 сек).

Цель: Обучить технике передачи мяча в парах.

Задачи: Выполнить передачу мяча в парах.

Обучающийся должен знать: Технику ловли и передачи мяча.

Обучающийся должен уметь: Передавать и ловить мяч.

Обучающийся должен владеть: Техникой передачи мяча в парах.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Передача и ловля мяча.

2. Задания для групповой работы.

- Передача и ловля мяча.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.24: Историческая справка возникновения легкоатлетических упражнений. Физиологическое обоснование влияния циклических упражнений на состояние здоровья человека.

Цель: Способствовать формированию осознанного отношения к занятиям.

Задачи:

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

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

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

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

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

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

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.25: Совершенствование техники выполнения спортивной ходьбы. Обучение понятию «Заряженной стопы». Контроль техники выполнения спортивной ходьбы.

Цель: Научить технике выполнения спортивной ходьбы.

Задачи:

1. Передать информацию о потребности человека к движениям.

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

3. Учитывать рациональности движения средствами легкой атлетики.

Обучающийся должен знать:

1. Историю возникновения легкой атлетики

2. Влияние нагрузки на организм человека

3. Методику постепенного овладения техникой различных передвижений.

Обучающийся должен уметь:

1. Безопасно выбирать основные средства физического совершенствования.

2. Выполнять упражнения с необходимой нагрузкой.

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

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

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

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.26: Совершенствование техники бега. Обучение понятию «Заряженной стопы». Согласованность движения рук и ног. Контроль техники бега.

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

Задачи:

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

Обучающийся должен знать: Технику бега.

Обучающийся должен уметь: Применять «заряженную стопу».

Обучающийся должен владеть: Техникой «заряженной стопы».

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Выполнение на месте и при движении упражнений.

2. Задания для групповой работы.

- Выполнение на месте и при движении упражнений.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.27: Контрольный бег на дистанцию 30 и 60 м.

Цель: Способствовать формированию осознанного отношения к занятиям.

Задачи:

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

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

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

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- ОРУ в движении.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ в движении.
- Специальные беговые упражнения.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.28: Совершенствование техники прыжка с места. Изучение понятие о фазах выполнения прыжка, обучение правильному приземлению. Согласованность движения рук и ног. Контроль техники прыжка.

Цель: Совершенствовать технику прыжка с места.

Дать понятие о фазах выполнения прыжка, учить правильному приземлению.

Задачи:

Совершенствовать технику выполнения прыжка с места.

Обучающийся должен знать: Технику прыжка в длину с места.

Обучающийся должен уметь: Прыгать в длину с места.

Обучающийся должен владеть: Умениями прыжка в длину с места.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Имитация движения рук перед прыжком.

- Прыжок в длину с места.

2. Задания для групповой работы.

- Прыжок в длину с места поточным методом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.29: Формирование общих понятий техники и скорости передвижения, влияние на здоровье человека. Изучение тактики преодоления дистанции (1 км, 2 км).

Цель: Научить равномерно распределять силы на дистанцию.

Задачи: Обучить правильным действиям на дистанции.

Обучающийся должен знать: Тактику преодоления дистанции.

Обучающийся должен уметь: Преодолеть дистанцию.

Обучающийся должен владеть: Тактикой преодоления дистанции.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Пробежать дистанцию 1-2 км.

2. Задания для групповой работы.

- Пробежать дистанцию 1-2 км.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.30: Контроль за правильностью подготовки к длинной дистанции и правильным преодолением дистанции, дальнейшее восстановление.

Цель: Подготовить студентов к длинной дистанции.

Задачи: Подготовить студентов к преодолению длинной дистанции.

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

Обучающийся должен уметь: Восстанавливаться после преодоления дистанции.

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

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

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ перед дистанцией.

- ОРУ на месте.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.31: Развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация).

Цель: Развить физические качества средствами лёгкой атлетики.

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

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

Обучающийся должен уметь: Развивать физические качества.

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- ОРУ на месте и в движении.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ в парах.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.32: Обучение разнообразным методам и формирование интереса к занятиям на свежем воздухе.

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

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

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

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

Обучающийся должен владеть: Средствами для занятий на свежем воздухе.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Занятия на свежем воздухе средствами физической культуры.

2. Задания для групповой работы.

- Занятия на свежем воздухе средствами физической культуры.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов. – 12-е

изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Тема 1.33: Ознакомление с историей развития гимнастики. Возникновение различных видов гимнастики. Контрольные испытания правильной осанки (стоя у стены, лёжа, в упоре на четвереньках).

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

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

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

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

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

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

2. Задания для групповой работы.

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

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

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

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

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

Обучающийся должен знать: Последовательность выполнения ОРУ, правильность выполнения.

Обучающийся должен уметь: Выполнять ОРУ, дозировать нагрузку.

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- ОРУ с предметами

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ на месте в движении, с предметами.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

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

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

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

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

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

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- ОРУ

- Комплекс упражнений с фитболом.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ

- Комплекс упражнений с фитболом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.36: Овладение упражнениями на равновесие и развитие координационных

способностей у занимающихся.

Цель: Познакомить с разнообразными упражнениями на равновесие.

Задачи: Обучить упражнениям на равновесие.

Обучающийся должен знать: Упражнения на равновесие.

Обучающийся должен уметь: Выполнять упражнения на равновесие.

Обучающийся должен владеть: Правильностью выполнения упражнений на равновесие.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- ОРУ.

- Упражнения на равновесие.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ.

- Упражнения на равновесие

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

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

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

Задачи: Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.

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

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

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.

2. Задания для групповой работы.

- Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В.

Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

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

Цель: Разучить комплекс упражнений со скакалкой.

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

Обучающийся должен знать: Комплекс упражнений со скакалкой.

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

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- ОРУ со скакалкой.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ со скакалкой.

- Развивать физическое качество (координация).

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

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

Цель: Разучить комплекс упражнений с мячом (мед. боллом, малым мячом, большим мячом). Учить различным методам расслабления мышц. Развивать физические качества (сила, координация).

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

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

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

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

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

2. Задания для групповой работы.

- Комплекс упражнений с мячом (мед. боллом, малым мячом, большим мячом).
- Методы расслабления мышц.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.40: Обучение методам расслабления и восстановления с использованием гимнастических упражнений.

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

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

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

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

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Практическая работа.

- ОРУ на месте и в движении.

2. Задания для групповой работы.

- ОРУ на месте и в движении.

- Упражнения на расслабление и восстановление.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

Тема 1.41: Зачетное занятие.

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

Задачи:

Провести тестирование.

Провести устное собеседование.

Провести прием практических навыков.

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен владеть:

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. **Тестирование** – примерный перечень тестовых заданий представлен в приложении Б к рабочей программе
2. **Собеседование** – примерный перечень вопросов для собеседования представлен в приложении Б к рабочей программе
3. **Прием практических навыков** – примерный перечень практических навыков представлен в приложении Б к рабочей программе

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Отсутствует

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А. В. Дуркин.- Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2011.- 153с.

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

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

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

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

Кафедра физической культуры

Приложение Б к рабочей программе дисциплины (модуля)

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

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

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

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

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

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения			Разделы дисциплины, при освоении которых формируется компетенция	Номер семестра, в котором формируется компетенция
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
ОК-6	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	31. Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	У1. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В1. Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 1. Специальная медицинская группа	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
		32. Теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной	У2. Составить план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки,	В2. Методикой составления самостоятельного учебно–тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений,		

		направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.	подбором упражнений. Подобрать комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.	дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля. Методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.		
--	--	---	--	--	--	--

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

Показатели оценивания	Критерии и шкалы оценивания				Оценочное средство	
	не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено	Для текущего контроля	Для промежуточной аттестации
ОК-6						
Знать (1)	Не знает теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не в полном объеме знает теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки.	Знает основные теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки.	Знает теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Практические навыки, собеседование.	Тест, практические навыки, собеседование.
Знать (2)	Не знает теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной	Не в полном объеме знает теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно –	Знает основные теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной	Знает теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной	Практические навыки, собеседование.	Тест, практические навыки, собеседование.

	направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.	оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов, допускает существенные ошибки.	направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов, допускает ошибки.	направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.		
Уметь (1)	Не умеет составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Частично освоено умение составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Правильно составляет комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки	Самостоятельно составляет комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Практические навыки, собеседование.	Тест, практические навыки, собеседование.
Уметь (2)	Не умеет составлять план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений, подбирать комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.	Частично освоено умение составлять план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений, подбирать комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.	Правильно составляет план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений, подбирает комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.	Самостоятельно составляет план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений, подбирает комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.	Практические навыки, собеседование.	Тест, практические навыки, собеседование.
Владеть (1)	Не владеет методикой	Не полностью владеет	Способен использовать	Владеет методикой	Практические	Тест, практи

	развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	методику развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	навыки , собеседование.	ческие навыки, собеседование.
Владеть (2)	Не владеет методикой составления самостоятельного учебно–тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля, методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.	Не полностью владеет методикой составления самостоятельного учебно–тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля, методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.	Способен использовать методику составления самостоятельного учебно–тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля, методику составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.	Владеет методикой составления самостоятельного учебно–тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля, методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.	Практические навыки , собеседование.	Тест, практические навыки, собеседование.

3. Типовые контрольные задания и иные материалы

3.1. Примерные вопросы к зачету и собеседованию по текущему контролю, критерии оценки (ОК-6)

1. Особенности физического развития школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Эпидемиология наиболее распространённых заболеваний и нарушений здоровья у студентов.
3. Принципы комплектования медицинских групп в вузе.
4. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ.
5. Особенности периодизации учебного процесса при занятиях со школьниками СМГ.
6. Содержание уроков ФВ в специальной медицинской группе.

7. Особенности структуры урока ФВ в СМГ.
8. Сроки возобновления занятий ФК после перенесённых заболеваний.
9. Физическое воспитание в специальных медицинских группах в ВУЗе.
10. Особенности комплектования СМГ в ВУЗе.
11. Построение занятия ФВ в СМГ в ВУЗе.
12. Задачи и содержание врачебно-педагогического контроля при проведении занятий ФВ.
13. Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе урока по ФК.
14. Методика проведения хронометража урока ФК, понятие об общей и моторной плотности занятия ФВ.
15. Понятие о физиологической кривой нагрузки, методика построения физиологической кривой и её анализ.
16. Понятие о внешних признаках утомления.
17. Основные функционально-диагностические методы исследования.
18. Причины травм на занятиях ФВ в СМГ.
19. Способы профилактики травматизма на занятиях ФВ в СМГ.
20. Метод экспресс - оценки физического здоровья школьников.
21. Основные измерительные процедуры при проведении экспресс-оценки.

Критерии оценки:

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

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

3.2. Примерные тестовые задания, критерии оценки (ОК-6):

1 уровень:

1. Что является результатом выполнения упражнений с отягощением (ОК-6)

- а.** Увеличение объёма мышц.
- б.** Повышение уровня функциональных возможностей организма.
- в.** Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- г.** Быстрый рост абсолютной силы.

2. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью (ОК-6)

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

3. При составлении комплексов упражнений для снижения веса рекомендуется (ОК-6)

- а.** Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
- б.** Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в.** Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

4. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу возможности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть (ОК-6)

а. Координационно-двигательной выносливостью.

б. Общей выносливостью.

в. Спортивной формой.

г. Подготовленностью.

5. Для занятий какой направленности характерна нагрузка, вызывающая увеличение частоты сердечных сокращений не более чем до 140-160 уд/мин (ОК-6)

а. Для занятий общеразвивающей направленности.

б. Для занятий обще-подготовительной направленности.

в. Для занятий общеукрепляющей направленности.

г. Для физкультурных пауз и минуток.

6. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в (ОК-6)

а. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.

б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.

в. Совершенствовании природных физических свойств людей.

г. Создании специфических духовных ценностей.

7. Первая помощь при ушибах мягких тканей (ОК-6)

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

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

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

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

8. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава (ОК-6)

а. При переломах плечевой и бедренной кости.

б. При переломах локтевой и бедренной кости.

в. При переломах лучевой и малоберцовой кости

г. При переломах большеберцовой и малоберцовой кости

9. Какое из представленных утверждений не соответствует (ОК-6)

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

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

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

г. Все представленные утверждения соответствуют действительности.

10. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется (ОК-6)

а. амплитуда движения;

б. подвижностью в суставах;

в. индексом гибкости;

г. дефицитом активной гибкости.

11. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения, называется (ОК-6)

а. двигательным умением;

- б.** двигательным навыком;
- в.** техническим мастерством;
- г.** двигательной одарённостью.

12. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции (ОК-6)

- а.** быстрота двигательной реакции;
- б.** скорость одиночного движения;
- в.** частота движений;
- г.** ускорение.

13. Состояние здоровья главным образом обусловлено (ОК-6)

- а.** резервными возможностями организма.
- б.** образом жизни.
- в.** уровнем здравоохранения.
- г.** отсутствием болезней.

14. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является (ОК-6)

- а.** закаливание организма.
- б.** рациональное питание.
- в.** двигательный режим.
- г.** личная и общественная гигиена

15. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью (ОК-6)

- а.** Упражнений анаэробной направленности средней и большой интенсивности.
- б.** Изменения количества повторений одного и того же упражнения.
- в.** Проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.
- г.** Упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

16. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся (ОК-6)

- а.** переоценивают свои возможности.
- б.** следуют указаниям преподавателя.
- в.** владеют навыками выполнения движений.
- г.** не умеют владеть своими эмоциями.

17. Спортивно-игровую деятельность характеризует (ОК-6)

- а.** стремление к максимальному результату.
- б.** конфликтность ситуаций поединков.
- в.** наличие конкретного сюжета.
- г.** высокая значимость качества исполнения роли.

18. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на (ОК-6)

- а.** гибкость.
- б.** быстроту.
- в.** выносливость.
- г.** координацию.

19. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию (ОК-6)

- а.** координации движений.
- б.** техники движений.
- в.** скоростной силы.
- г.** быстроты реакции.

20. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространённым при воспитании (ОК-6)

- а.** элементарных форм проявления выносливости.
- б.** общей выносливости.

в. специальной выносливости.

г. скоростной выносливости.

21. «Упражнения», содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять в (ОК-6)

а. конце подготовительной части занятия.

б. начале основной части занятия.

в. середине основной части занятия.

г. конце основной части занятия.

22. «Упражнения», содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять в (ОК-6)

а. конце подготовительной части занятия.

б. начале основной части занятия.

в. середине основной части занятия.

г. конце основной части занятия.

2 уровень:

1. К каждому виду основных специальных беговых упражнений легкоатлета подберите наиболее подходящий ответ, обозначенный буквой: **(ОК-6)**

1) бег, поднимая бедро.

А: заброс пятки точно под бедро

2) бег, захлестывая голень.

Б: широкий вынос бедра вперед-вверх

3) бег прыжками.

В: высокий подъем бедра

Правильный ответ: 1 – В, 2 – А, 3 – Б.

2. Установите правильную последовательность методики обучения технике броска одной рукой в движении: **(ОК-6)**

1) движение рук и ног на месте без мяча

2) выполнения броска одной рукой с места

3) выполнения броска одной рукой с одного шага

4) выполнения броска одной рукой после двух шагов

5) выполнения броска одной рукой в движении после передачи

6) выполнения броска одной рукой в движении после ведения

Ответ: 1 2 3 4 5 6

3. К каждой из перечисленных ниже группе легкоатлетических упражнений подберите наиболее подходящий ответ, обозначенный буквой: **(ОК-6)**

1. прыжки

А: обычный способ передвижения человека

2. ходьба

Б: различные виды бега, прыжков и метаний

3. бег

В: естественный способ передвижения человека

4. многоборья.

Г: способ преодоления препятствий

Правильный ответ: 1 – Г, 2 – А, 3 – В, 4 - Б

4. Что является вредными привычками: **(ОК-6)**

1) курение

2) прием алкоголя

3) прогулки за городом

4) занятие танцами

- 5) состояние физического, духовного и социального благополучия
 - 6) отсутствие болезней
 - 7) хорошее самочувствие
 - 8) комфортное состояние
- Ответ: 1 2 5 6

5. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм **(ОК-6)**

- 1) повышает жизненные силы и функциональные возможности
- 2) позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- 3) понижает выносливость и работоспособность
- 4) Уменьшает количество лет

Ответ: 1 2

3 уровень:

1. На занятии дается задача на знание теоретических основ коррекционной физической культуры для лиц с заболеваниями опорно – двигательного аппарата. **(ОК-6)**

Задача:

У девушки миопия средней степени. Что вы порекомендуете:

- А: оздоровительный бег
- Б: плавание
- В: настольный теннис
- Г: баскетбол
- Д: катание на коньках
- Е: лыжные прогулки

Правильный ответ: А, В, Е.

2. На занятии дается задача на знание теоретических основ коррекционной физической культуры для лиц с заболеваниями опорно – двигательного аппарата. **(ОК-6)**

Задача: У юноши поясничный остеохондроз. Что вы порекомендуете:

- А: бег с переменной интенсивностью
- Б: плавание
- В: горные лыжи
- Г: массаж
- Д: работа со штангой
- Е: висеть на турнике

Правильный ответ: Б, Г, Е

3. На занятии дается задача на знание теоретических основ коррекционной физической культуры для лиц с заболеваниями опорно – двигательного аппарата **(ОК-6)**

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

- А: бег с ускорениями
- Б: плавание
- В: лыжные прогулки

Г: массаж

Д: фехтование

Е: катание на коньках

Правильный ответ: Б, В, Г

4. На занятии дается задача на знание техники выполнения прыжка в длину с места, правил соревнований по прыжкам. Для успешного решения данной задачи необходимо знать технику выполнения прыжка в длину с места, уметь правильно ее выполнять, знать правила соревнований по прыжкам в длину с места (**ОК-6**)

Задача:

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

Правильный ответ: Да.

Критерии оценки:

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

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

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

Критерии оценки:

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

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

4.1 Методика проведения тестирования

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

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

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

Субъекты, на которых направлена процедура:

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

Период проведения процедуры:

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

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

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

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

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

Тесты включают в себя задания 3-х уровней:

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

Соотношение заданий разных уровней и присуждаемые баллы

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

Описание проведения процедуры:

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

Тестирование на бумажном носителе:

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

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

Тестирование на компьютерах:

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

Результаты процедуры:

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

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

4.2. Методика проведения приема практических навыков

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

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

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

Субъекты, на которые направлена процедура:

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

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) на последнем занятии по дисциплине (модулю), или в день проведения собеседования, или может быть совмещена с зачетным собеседованием по усмотрению кафедры.

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

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

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

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

Описание проведения процедуры:

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

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

Результаты процедуры:

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

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

4.3. Методика проведения устного собеседования

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

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

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

Субъекты, на которые направлена процедура:

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

Период проведения процедуры:

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

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

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

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

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

Требования к банку оценочных средств:

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

Описание проведения процедуры:

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

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

Результаты процедуры:

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

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