

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Железнов Лев Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 16.03.2022 09:34:49
Уникальный программный код:
7f036de85c233e341493b4c0e48bb7a18c939f31

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальность 37.05.01 Клиническая психология

Форма обучения очная

Срок освоения ОПОП 5 лет 6 месяцев

Кафедра физической культуры

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана на основе:

- 1) ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденного Министерством образования и науки РФ от 12 сентября 2016 г., приказ № 1181.
- 2) Учебного плана по специальности 37.05.01 Клиническая психология, одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России 31 августа 2017 г. протокол № 6.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена:

кафедрой физической культуры 02.06.2017 г. (протокол № 14)

И.о. заведующего кафедрой В.А. Заболоцкий

советом социально-экономического факультета 30.08.2017 г. (протокол № 7)

Председатель совета факультета Л.Н. Шмакова

Центральным методическим советом 21.09.2017 г. (протокол № 1)

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

Разработчик:

доцент кафедры физической культуры, к.п.н. А.В. Макаров

старший преподаватель кафедры физической культуры А.Л. Фуфачев

Рецензенты:

зав. кафедрой патофизиологии ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России,
д.м.н., профессор А.П. Спицин

доцент кафедры физического воспитания ВятГУ, к.б.н., мастер спорта СССР по легкой атлетике М.С. Авдеева

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)	4
1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)	4
1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	4
1.4. Объекты профессиональной деятельности	4
1.5. Виды профессиональной деятельности	5
1.6. Формируемые компетенции выпускника	6
Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	7
Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	7
3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)	7
3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	8
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий	8
3.4. Тематический план лекций	8
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)	9
3.6. Самостоятельная работа обучающегося	15
3.7. Лабораторный практикум	15
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ	15
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)	15
4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	15
4.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	15
4.2.1. Основная литература	15
4.2.2. Дополнительная литература	15
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	16
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем	16
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	16
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)	17
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	18
Раздел 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	18

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

1.1. Цель изучения дисциплины (модуля):

Цель освоения учебной дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. ОФП» состоит в содействии формированию общекультурных, профессиональных компетенций, ведению научно – исследовательской деятельности, формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля):

- сформировать навыки распространения информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья;
- способствовать формированию физической культуры личности как неотъемлемой части профессионально-личностного развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;
- способствовать сохранению и укреплению здоровья за время обучения в вузе, формированию необходимых знаний, умений и навыков по ведению здорового образа жизни, активному участию в профилактических мероприятиях и использованию полученных знаний в повседневной жизни;
- способствовать повышению уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся с использованием методов и средств физической культуры для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

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

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

Является предшествующей для изучения дисциплин: Психология здоровья.

1.4. Объекты профессиональной деятельности

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

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

1.5. Виды профессиональной деятельности

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

- психолого-просветительская деятельность.

1.6. Формируемые компетенции выпускника

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

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

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 час.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Практические занятия (ПЗ)	328	54	54	54	18	54	54	18	22
Вид промежуточной аттестации									
экзамен									
зачет	+				3		3		3
Общая трудоемкость (часы)	328	54	54	54	18	54	54	18	22
Зачетные единицы									

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

3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела
1.	ОК-8, ПК-10	Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Влияние легкой атлетики на двигательную активность человека. Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере легкой атлетики. Бег, как форма проведения активного отдыха.
2.	ОК-8, ПК-10	Общая физическая подготовка	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Атлетическая гимнастика. Фитнес. Аэробика. Пилатес. Стрейтчинг.
3.	ОК-8, ПК-10	Льжная подготовка.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами. Правила проведения соревнований по лыжному спорту, основы судейства. Техника передвижения на лыжах. Техника перехода с хода на ход.

		Техника выполнения: - спуски, - подъемы, - торможение, - повороты. Развитие физических качеств средствами лыжной подготовки.
--	--	---

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	3	+
1	Психология здоровья	+	+		

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	Легкая атлетика		120				120
2	ОФП		110				110
3	Лыжная подготовка		98				98
	Вид промежуточной аттестации: зачет экзамен						зачет
	Итого:		328				328

3.4. Тематический план лекций – не предусмотрено учебным планом.

3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Содержание практических (семинарских) занятий	Трудоемкость (час)							
				1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Историческая справка возникновения легкоатлетических упражнений.	Техника безопасности. Теоретические сведения л/а, виды л/а, влияние техники выполнения на здоровье человека. Рациональность беговых упражнений: разновидности беговых упражнений, спортивная ходьба.	2		2		2			
2	1	Совершенствование техники бега	ОРУ в парах. Разновидности бега - семенящий бег - высоко поднимая бедро - заклёвывание голени. Учить понятие «заряженной стопы». Согласованность движения рук и ног. Контроль техники бега.	2	2	2		2	2		
3	1	Совершенствование техники высокого и низкого старта.	Виды старта. Техника высокого старта с опорой и без опоры на руку. Техника стартового разгона. Развитие скорости реакции и быстроты движений.	2	2	2		2	2		
4	1	Совершенствование техники прыжка с места.	Дать понятие о фазах выполнения прыжка, учить правильному приземлению. Согласованность движения рук и ног. Контроль техники прыжка.	2	2	2		2	2		2
5	1	Совершенствование тактики и техники пробегания спринтерской дистанции.	ОРУ в парах. Техника спринтерского бега: - Бег по дистанции - Техника финиширования Пробегание отрезков 30-100 метров.	2	2	2		2	2		2

		Совершенствование тактики и техники пробегания длинной дистанции. Восстановление после нагрузки.	ОРУ в парах. Пробегание дистанции 2 км. Контроль за правильностью подготовки к длинной дистанции и правильного пробегания дистанции. Упражнения на восстановление.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	1	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация)	ОРУ в парах. Эстафетный бег, челночный бег. Эстафеты с различными беговыми и прыжковыми упражнениями. Упражнения с использованием сопротивления партнёра.	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2
7	1	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	Сдача контрольных нормативов: 100м, прыжок в длину с места, челночный бег.		2		2		2		2		2
8	1	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	Сдача контрольных нормативов: юноши-3 км, девушки-2 км.		2		2		2		2		2
9	2	Атлетическая гимнастика. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	Атлетическая гимнастика-как вид спорта, влияние занятий на организм человека. Значение атлетической гимнастики для профессионально-прикладной физической подготовки будущего врача. Техника безопасности на занятиях.	2	2	2	4	2	2	4	2	2	
11	2	Основы дозирования нагрузки на занятиях атлетической гимнастикой.	Выполнение упражнений различной интенсивности с последующим построением пульсовых зон. Кардиотренировка. Развитие силы и силовой выносливости.	2	2	4				2	2		
12	2	Техника безопасности при занятиях фитнесом аэробной и силовой направленности.	Характеристика фитнеса. Виды фитнеса. Влияние занятий фитнесом на организм человека. Особенности организации занятий по фитнесу. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале и во время групповых занятий.	2		2						2	

13	2	Классическая аэробика.	Музыка в фитнесе: ритм, построение, функциональность. Базовые шаги. Связка на 32 счета. Развитие выносливости и координации движения.	2	2	2	2	4	2	
14	2	Танцевальная аэробика.	Направления танцевальной аэробики. Связка на 64 счета. Развитие выносливости и координации движения.	2	2	2	2	2	2	
15	2	Степ-аэробика.	Характеристика степ-аэробики. Связка на 64 счета. Развитие силы и силовой выносливости.	2	2	2	2	2	2	
16	2	Фитбол.	Характеристика фитбол-аэробики как средства силовой и реабилитационной направленности. Комплекс базовых упражнений силовой направленности. Комплекс базовых упражнений реабилитационной направленности. Развитие силы.	2	2	2	2	2	2	
17	2	Пилатес.	Характеристика пилатеса. Базовый комплекс упражнений. Развитие гибкости и координации движения.	2	2	2	2	2	2	
18	2	Стрейтчинг как оздоровительное средство.	Характеристика пилатеса. Базовый комплекс упражнений. Развитие гибкости.	2	2	2	2	2	2	
20	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.		2	2	2	2	2	2
21	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Гибкость. Подтягивание на перекладине.		2	2	2	2	2	2
22	3	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор и подготовка лыжного инвентаря. Правила соревнований	Лыжный спорт, его виды, причины популярности лыжного спорта в России. Влияние лыжного спорта на организм занимающихся. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор и подготовка лыжного инвентаря	2		2	2	2	2	2

		по лыжному спорту.	для классических лыжных ходов. Правила соревнований по лыжным гонкам.																
23	3	Изучение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах переступанием, махом на 180 градусов. Развитие физических качеств.	Выполнение строевых команд. Повороты на лыжах переступанием вокруг носков, пяток лыж. Поворот махом на 180 градусов направо, налево. Развитие общей выносливости.	2	2														
24	3	Изучение попеременного двухшажного хода. Развитие физических качеств.	Применение хода. Изучение скользящего шага. Работа рук. Согласованная работа рук и ног. Развитие общей выносливости.	2	2														
25	3	Изучение одновременного бесшажного хода. Развитие физических качеств.	Применение хода. Работа рук. Вынос лыжных палок. Постановка лыжных палок. Работа туловища. Развитие общей выносливости.	2	2														
26	3	Изучение одновременного одношажного хода. Развитие физических качеств.	Применение хода. Стартовый и дистанционный вариант. Согласованная работа рук и ног. Развитие скоростной выносливости.	2	2				2										
27	3	Изучение способов преодоления подъемов на лыжах. Развитие физических качеств.	Изучение подъемов на лыжах способом «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Выбор способа преодоления подъема от крутизны склона. Развитие общей выносливости.	2	2														
28	3	Изучение стоек спусков. Развитие физических качеств.	Изучение основной, низкой, высокой стоек. Стойка отдыха. Развитие общей выносливости.	2	2														
29	3	Изучение способов торможения на лыжах. Развитие физических качеств.	Торможение: - «плугом», - «упором»,	2	2														

		качеств.	-«бокoвым соскальзыванием». Развитие общей выносливости.										
30	3	Изучение поворотов на лыжах в движении. Развитие физических качеств.	Повороты переступанием, упором. Выбор способа преодоления подъема от крутизны склона и снежного покрова. Развитие общей выносливости.	2	2								
31	3	Изучение способов перехода с хода на ход. Развитие физических качеств.	Переход с попеременного хода на одновременный ход. Развитие общей выносливости.	2	2								
32	3	Изучение способов перехода с хода на ход. Развитие физических качеств.	Переход с одновременного хода на попеременный ход. Развитие общей выносливости.	2	2								2
33	3	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие физических качеств.	Применение хода на дистанции. Развитие общей выносливости.		2				4	4			2
34	3	Совершенствование одновременного бесшажного и одновременного одношажного ходов. Развитие физических качеств.	Преодоление дистанции в 100-300 метров с использованием одновременных ходов . Развитие скоростной выносливости.							2		4	
35	3	Совершенствование способов перехода с хода на ход. Развитие физических качеств.	Применение перехода с попеременного хода на одновременный ход и с одновременного хода на попеременный ход на лыжне с разнообразным рельефом. Развитие общей выносливости		2				4	4			2
36	3	Совершенствование способов преодоления подъемов на лыжах.	Совершенствование подъемов на лыжах способом: - «полуелочкой»),		2					2			

		Развитие физических качеств.	- «елочкой», - «лесенкой», на склонах различной крутизны. Развитие общей выносливости.															
37	3	Совершенствование поворотов на лыжах в движении. Развитие физических качеств.	Совершенствование поворотов переступанием, упором на склонах разной крутизны с использованием препятствий. Развитие общей выносливости.	2			2					2						
38	3	Итоговое занятие. Контрольный норматив по лыжным гонкам.	Дистанция: юноши-5 км, девушки-3 км.			2						2						2
Итого:				54		54					18			54			18	22

3.6. Самостоятельная работа обучающегося - не предусмотрено учебным планом.

3.7. Лабораторный практикум - не предусмотрено учебным планом.

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

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

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

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
2.	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

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

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

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

<http://bmsi.ru/>

<http://lib.sportedu.ru>

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

В учебном процессе используется лицензионное программное обеспечение:

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

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

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

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

В процессе преподавания дисциплины используются следующие специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа - каб. № 117, 118, 120, ул. К. Маркса, 112, физкультурно – оздоровительный комплекс;
- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций - каб. №121, 122, 123. ул. К.Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс;
- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации -каб. № 117, ул. К.Маркса, 112, физкультурно – оздоровительный комплекс;

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

- лыжная база на 128 пар лыж, ул. К. Маркса, 137

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 (ОФП).

Практические занятия:

Практические занятия по дисциплине проводятся с целью приобретения практических навыков в области физической культуры и спорта (ОФП).

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

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

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

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

Работа обучающегося в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ФОС как система оценивания состоит из трех частей:

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

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

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.
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Специальность 37.05.01 Клиническая психология
(очная форма обучения)

РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1.1: Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Историческая справка возникновения легкоатлетических упражнений.

Цель занятия: Охарактеризовать легкую атлетику как вид спорта и средство физической культуры.

Задачи:

1. Изучить требования техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.
2. Изучить основные правила соревнований по легкой атлетике.
3. Раскрыть возможности применения легкой атлетики в оздоровительных целях.
4. Способствовать развитию общей выносливости.

Студент должен знать:

1. Технику безопасности на занятиях по легкой атлетике
2. Правила соревнований по легкой атлетике.

Студент должен уметь:

1. применять изученные правила и технику безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. применять легкую атлетику в оздоровительных целях.

Обучающийся должен владеть:

Безопасными приемами выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Ответить на вопросы по теме занятия:

Виды легкой атлетики, правила соревнований по бегу и прыжкам, техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, содержательные характеристики равномерного метода.

Практическая работа:

Выполнение разминочного бега на пульсе 120 -130 уд/мин в течение 10 мин., комплекса общеразвивающих упражнений на основные группы мышц.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

	Учебник.				
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	-

Тема 1.2: Совершенствование техники бега.

Цель занятия: Освоить технику бега на средние и длинные дистанции (техника бега по прямой и по повороту).

Задачи:

1. Обучить технике бега по прямой и по повороту.
2. Развивать общую выносливость посредством равномерного метода.
3. Закрепить знания по содержательным характеристикам равномерного метода.

Студент должен знать:

Технику бега на средние и длинные дистанции (по прямой и по повороту).

Студент должен уметь:

1. правильно выполнять технику бега на средние и длинные дистанции (техника бега по прямой и повороту).
2. выполнять равномерную тренировку.

Обучающийся должен владеть:

Техникой бега по прямой и повороту.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Ответить на вопросы по теме занятия:

Техника бега по прямой на средние и длинные дистанции, техника бега по повороту на средние и длинные дистанции, содержательные характеристики равномерного метода.

Практическая работа:

Выполнение разминочного бега на пульсе 120 -130 уд/мин., комплекса общеразвивающих упражнений на основные группы мышц, бега с высокого старта по прямой и повороту.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	Наличие в ЭБС
-------	--------------	-----------	--------------------	--------------------	---------------

п				в библиотеке	
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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 1.3: Совершенствование техники высокого и низкого старта.

Цель занятия:

Освоить технику специальных беговых упражнений легкоатлета и технику высокого старта.

Задачи:

1. Обучить технике специальных беговых упражнений легкоатлета.
2. Обучить технике высокого старта.
3. Развивать скоростные качества повторным методом.

Студент должен знать:

Технику специальных беговых упражнений легкоатлета.

Технику высокого старта с опорой и без опоры на одну руку.

Студент должен уметь:

Правильно выполнять высокий старт с опорой и без опоры на одну руку, правильно выполнять специальные беговые упражнения легкоатлета.

Определять и применять разнообразные средства в практике физической культуры, направленные на развитие скоростных способностей.

Обучающийся должен владеть:

Техникой высокого старта с опорой и без опоры на одну руку.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Ответить на вопросы по теме занятия:

Техника специальных беговых упражнений легкоатлета, техника высокого старта с опорой и без опоры на одну руку, содержательные характеристики повторного метода.

Практическая работа:

Подводящие упражнения для выполнения высокого старта
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:
отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 1.4: Совершенствование техники прыжка с места.

Цель занятия: Освоить технику прыжка в длину с места.

Задачи:

1. Совершенствовать специальные беговые упражнения легкоатлета.
2. Изучить технику прыжка в длину с места.
3. Развивать взрывную силу, скорость и ловкость.

Студент должен знать:

Технику прыжка в длину с места.

Средства и методы развития скоростно-силовых способностей.

Студент должен уметь:

Правильно выполнять прыжок в длину с места.

Определять и применять разнообразные средства в практике физической культуры, направленные на развитие взрывной силы, скоростно-силовых способностей.

Обучающийся должен владеть:

Техникой прыжка в длину с места.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Ответить на вопросы по теме занятия:

Правила соревнований в прыжках в длину с места, техника прыжка в длину с места, методы развития скоростно-силовых качеств.

Практическая работа:

Подводящие упражнения для обучения прыжку в длину с места.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	-

Тема 1.5: Совершенствование тактики и техники пробегания спринтерской дистанции. Совершенствование тактики и техники пробегания длинной дистанции. Восстановление после нагрузки.

Цель занятия: Освоить технику и тактику пробегания различных дистанций.

Задачи:

1. Совершенствовать технику и тактику бега.
2. Научиться подбирать оптимальную физическую нагрузку в беге.
3. Освоить методы восстановления после бега.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической

культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.

Обучающийся должен владеть:

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

Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Ответить на вопросы по теме занятия:

Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Тактика в беге на различные дистанции. Методы восстановления после бега.

Практическая работа:

Равномерное пробегание средней дистанции.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая	Чеснова Е.Л.	2013, М.:	Электронный	ЭБС

	культура. Учебное пособие.		Директ- Медиа	ресурс	Университетска я библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 1.6: Развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация).

Цель занятия: Развивать общую выносливость.

Задачи:

1. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений легкоатлета.
2. Совершенствовать технику высокого старта.
3. Развивать общую выносливость равномерным методом.

Обучающийся должен знать:

Технику специальных беговых упражнений легкоатлета, технику высокого старта с опорой и без опоры на одну руку.

Методы развития общей выносливости средствами легкой атлетики.

Обучающийся должен уметь:

Правильно выполнять высокий старт с опорой и без опоры на одну руку, правильно выполнять специальные беговые упражнения легкоатлета.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития выносливости средствами легкой атлетики.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Ответить на вопросы по теме занятия:

Техника выполнения высокого старта с опорой и без опоры на одну руку.

Практическая работа:

Техника выполнения высокого старта с опорой и без опоры на одну руку, методы развития общей выносливости. Развивать общую выносливость посредством кроссового бега, силу рук, ног и пресса. Пробегание дистанции 3 x 50 и 3 x 500 метров.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1					

1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 1.7: Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

Цель: Сдать зачетные нормативы по легкой атлетике (100м, прыжок в длину с места, челночный бег).

Задача: Оценить уровень физической подготовленности студентов.

Обучающийся должен знать:

Правила соревнований по легкой атлетике.

Нормативы по легкой атлетике.

Обучающийся должен уметь:

Правильно выполнять технику выполнения зачетных нормативов.

Обучающийся должен владеть:

Техникой выполнения зачетных нормативов.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Ответить на вопросы по теме занятия:

Зачетные нормативы по легкой атлетике.

Практическая работа:

Сдача зачета по легкой атлетике.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1					

1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 1.8: Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

Цель: Сдать зачетные нормативы по легкой атлетике (юноши-3 км, девушки-2 км.).

Задача: Оценить уровень физической подготовленности студентов.

Обучающийся должен знать:

Правила соревнований по легкой атлетике.

Нормативы по легкой атлетике.

Обучающийся должен уметь:

Правильно выполнять технику выполнения зачетных нормативов.

Обучающийся должен владеть:

Техникой выполнения зачетных нормативов.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Ответить на вопросы по теме занятия:

Зачетные нормативы по легкой атлетике.

Практическая работа:

Сдача зачета по легкой атлетике.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1					

1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 2.1: Атлетическая гимнастика. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Цель – ознакомить студентов с особенностями занятий атлетической гимнастикой.

Задачи:

1. Познакомить с базовыми упражнениями атлетической гимнастикой.
2. Принципы спортивной тренировки.
3. Знать тренировочные нагрузки.
4. Специальное оборудование в атлетической гимнастике.

Обучающийся должен знать:

Технику выполнения упражнений с отягощениями.

Противопоказания к занятиям силового характера.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы физических упражнений.

Обучающийся должен владеть:

Методами развития силы.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Дать определение понятиям «сила» и «силовая выносливость».
2. В чем особенность упражнений, направленных на наращивание мышечной массы.
3. Приведите пример изометрических упражнений (4-5 упражнений).
4. Приведите пример динамических упражнений (3-5 упражнений).
5. Приведите пример статических упражнений (3-4 упражнения).

Практическая работа:

1. Особенности построения тренировки атлетической гимнастикой в детском возрасте.
2. Особенности построения тренировки атлетической гимнастикой у женщин.
3. Составить примерный комплекс упражнений для укрепления мышц спины (6-8 упражнений).
4. Противопоказания к занятиям силового характера.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 2.2: Основы дозирования нагрузки на занятиях атлетической гимнастикой.

Цель занятия:

1. Охарактеризовать силовой тренинг как одно из направлений аэробики.
2. Совершенствование комплекса силовой направленности.
3. Способствовать повышению общей физической работоспособности.

Задачи:

1. Познакомить с базовыми упражнениями силового тренинга.
2. Познакомить с принципами спортивной тренировки.
3. Знать тренировочные нагрузки.

Обучающийся должен знать:

Технику безопасности на занятиях силовой аэробики.

Знать различные направления фитнеса, упражнения для развития силы и укрепления основных мышечных групп.

Обучающийся должен уметь:

1. применять изученные правила и технику безопасности на занятиях фитнесом.
2. выполнять силовой комплекс аэробики.
3. определять ЧСС по формуле Карвонена.

Обучающийся должен владеть:

Методикой составления базовых упражнений силовой гимнастики.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Техники безопасности при занятиях на тренажерах, соблюдение питьевого режима, способы контроля физической нагрузки и самоконтроля.

Задания для практической работы:

Подобрать и выполнить упражнения для укрепления мышц рук, ног, пресса, упражнения для развития гибкости.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:
отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 2.3: Техника безопасности при занятиях фитнесом аэробной и силовой направленности.

Цель занятия: Ознакомить с различными направлениями фитнеса и техникой безопасности на занятиях.

Задачи:

Охарактеризовать аэробику как средство физической культуры.

Рассмотреть основные требования техники безопасности на занятиях.

Обучить согласованным движением рук и ног при выполнении упражнений в движении и на месте под музыкальное сопровождение.

Обучающийся должен знать:

Технику безопасности при занятии фитнесом аэробной и силовой направленности.

Различные направления фитнеса, упражнения для развития гибкости.

Обучающийся должен уметь:

1. применять изученные правила и технику безопасности на занятиях фитнесом.

2. выполнять изученные движения под музыкальное сопровождение.

Обучающийся должен владеть:

Методикой выполнения упражнений под музыкальное сопровождение.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:Вопросы для собеседования:

Объяснить понятие фитнес, перечислить направления фитнеса в целом и аэробики в частности. Значение разминки для занятия, важность основной и заключительной части занятия, их направленность и продолжительность.

Задания для практической работы:

Выполнение ОРУ для подготовки организма к предстоящей работе. Сформировать умение согласовывать движения рук и ног под музыкальное сопровождение различного темпа, научиться определять ЧСС, следить за правильным дыханием при выполнении упражнений аэробной и силовой направленности.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	-

Тема 2.4: Классическая аэробика.

Цель занятия: Ознакомить с элементами классической аэробики.

Задачи:

Изучить простые маршевые шаги.

Обучить согласованным движениям рук и ног при выполнении упражнений в движении и на месте под музыкальное сопровождение, выполнению связки шагов на 16 счетов.

Способствовать снятию эмоционального стресса.

Обучающийся должен знать:

Различные направления фитнеса, упражнения стретчинга.

Терминологию упражнений.

Обучающийся должен уметь:

1. определять ЧСС в покое и при нагрузке.
2. выполнять изученные движения под музыкальное сопровождение.
3. выполнять комплекс силовых упражнений.

Обучающийся должен владеть:

Методикой проведения комплекса упражнений на 16 счетов.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Назвать виды аэробики и терминологию простых маршевых шагов. Рассказать, как протекают аэробные процессы энергообеспечения мышечной деятельности, как называется процесс энергообеспечения при участии кислорода.

Задания для практической работы:

Выполнение простых маршевых и приставных шагов, умение согласовывать движения рук и ног, выполнять их под музыку с заданным темпом. Знать и уметь выполнять связку на 16 счетов.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика	Холодов Ж.К	2014, М.:	3	-

физической культуры и спорта		Академия		
------------------------------	--	----------	--	--

Тема 2.5: Танцевальная аэробика.

Цель занятия. Сформировать умение выполнять связку элементов на 32 счёта под музыку.

Задачи:

1. Совершенствовать связку на 16 счетов.
2. Обучить согласованным движением рук и ног при выполнении связки элементов на 32 счета под музыкальное сопровождение.

Обучающийся должен знать:

содержание и терминологию связки элементов на 32.

Обучающийся должен уметь:

1. применять изученные правила и технику безопасности на занятиях фитнесом.
2. выполнять изученные движения под музыкальное сопровождение.
3. самостоятельно выполнять разминку и подбирать общеукрепляющие упражнения.

Обучающийся должен владеть:

Методикой проведения комплексом упражнений на 32 счета.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Терминология маршевых и приставных шагов.

Техника безопасности при занятиях на тренажерах, соблюдение питьевого режима, способы контроля физической нагрузки.

Задания для практической работы:

Изучение и согласованное выполнение элементов на 32 счета. Выполнение общеукрепляющих упражнений. Подобрать и выполнить упражнения для укрепления мышц рук, ног, пресса, упражнения для развития гибкости.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразв	90	ЭБС Кировского ГМУ

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

Тема 2.6: Степ-аэробика.

Цель занятия:

Ознакомить с элементами степ-аэробики.

Задачи:

1. Охарактеризовать степ-аэробика как средство физической культуры.
2. Обучить согласованным движениям рук и ног при выполнении упражнений в движении и на месте под музыкальное сопровождение, выполнению связки шагов на 32-64 счета.
3. Способствовать укреплению С.С.С., развитию выносливости, снятию эмоционального стресса.
4. Рассмотреть механизм аэробного обеспечения мышечной деятельности.

Средства обучения: Рассказ, показ, физические упражнения.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы: технику безопасности при занятии фитнесом аэробной и силовой направленности; знать различные направления фитнеса, упражнения стретчинга.
2. после изучения темы: знать терминологию упражнений, уметь анализировать уровень двигательной активности

Обучающийся должен уметь:

1. определять ЧСС в покое и при нагрузке.
2. выполнять изученные движения под музыкальное сопровождение.
3. выполнять комплекс упражнений на 32 счета.

Обучающийся должен владеть:

Методикой составления комплекса упражнений на 32 счета.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Техника безопасности при занятиях на степе, соблюдение питьевого режима, способы контроля физической нагрузки.

Задания для практической работы:

Выполнение общеукрепляющих упражнений. Контроль пульса во время занятия. Подобрать и выполнять упражнения для укрепления мышц рук, ног, пресса, упражнения для развития гибкости.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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

2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	
---	--	--------------	---------------------	----	--

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 2.7: Фитбол.

Цель занятия:

Ознакомить с элементами занятий на фитболах.

Задачи:

1. Охарактеризовать фитбол-аэробику как средство физической культуры.
2. Обучить согласованным движениям рук и ног на фитболе.
3. Способствовать укреплению С.С.С., развитию выносливости, снятию эмоционального стресса.
4. Рассмотреть механизм аэробного обеспечения мышечной деятельности.

Средства обучения: Рассказ, показ, физические упражнения.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы: технику безопасности при занятии фитнесом аэробной и силовой направленности; знать различные направления фитнеса, упражнения стретчинга.
2. после изучения темы: знать терминологию упражнений, уметь анализировать уровень двигательной активности

Обучающийся должен уметь:

1. определять ЧСС в покое и при нагрузке.
2. выполнять изученные движения под музыкальное сопровождение.
3. выполнять комплекс упражнений на фитболе.

Обучающийся должен владеть:

Методикой составления комплекса упражнений на фитболе.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Техника безопасности при занятиях на фитболе, соблюдение питьевого режима, способы контроля физической нагрузки.

Задания для практической работы:

Выполнение общеукрепляющих упражнений. Контроль пульса во время занятия. Подобрать и выполнять упражнения для укрепления мышц рук, ног, пресса.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	-

Тема 2.8: Пилатес.

Цель занятия: Ознакомить с особенностями занятий пилатесом и техникой безопасности на занятиях.

Задачи:

1. Охарактеризовать пилатес как одно из направлений оздоровительной аэробики и как средство физической культуры.
2. Рассмотреть основные требования техники безопасности на занятиях.
3. Обучить согласованным движением рук и ног при выполнении упражнений.

Обучающийся должен знать:

Технику безопасности на занятиях пилатесом и в тренажерном зале; знать различные направления фитнеса, упражнения для развития гибкости.

Обучающийся должен уметь:

1. применять изученные правила и технику безопасности на занятиях фитнесом.
2. выполнять изученные движения под музыкальное сопровождение.

Обучающийся должен владеть:

Методикой составления комплексов упражнений.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Техника безопасности при проведении занятия, возможности использования пилатеса как средства физической культуры в оздоровительных целях.

Задания для практической работы:

Составить и выполнить комплекс физических упражнений для укрепления мышц рук, ног, пресса, упражнения для развития гибкости.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	-

Тема 2.9: Стрейтчинг как оздоровительное средство.

Цель занятия: Ознакомить с особенностями занятий стрейчингом и техникой безопасности на занятиях.

Задачи:

1. Охарактеризовать стрейчинг как одну из разновидностей фитнеса и как средство физической культуры.

2. Изучить базовый комплекс упражнений.

3. Обучить согласованным движением рук и ног при выполнении упражнений.

Обучающийся должен знать:

Технику безопасности на занятиях стрейчингом и в тренажерном зале; знать различные

направления фитнеса, упражнения для развития гибкости.

Обучающийся должен уметь:

Применять изученные правила и технику безопасности на занятиях фитнесом.

Выполнять изученные движения под музыкальное сопровождение.

Обучающийся должен владеть:

Методикой выполнения упражнений.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Техники безопасности при занятиях стрейчингом, способы контроля физической нагрузки.

Задания для практической работы:

Выполнение общеукрепляющих упражнений. Контроль пульса во время занятия.

Самостоятельно подобрать и выполнять упражнения для развития гибкости.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	-

Тема 2.10: Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Цель: Сдать зачетные нормативы по ОФП (Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа).

Задача:

Оценить уровень физической подготовленности студентов в упражнениях «сгибание и разгибание рук в упоре» и «поднимание и опускание туловища из положения лёжа».

Обучающийся должен знать:

Правила выполнения сдаваемых физических упражнений.

Нормативы по ОФП.

Обучающийся должен уметь:

Правильно выполнять технику выполнения зачетных нормативов.

Обучающийся должен владеть:

Техникой выполнения зачетных нормативов.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Ответить на вопросы по теме занятия:

Зачетные нормативы по ОФП.

Практическая работа:

Сдача зачета по ОФП.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 2.11: Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Цель: Сдать зачетные нормативы по ОФП (Гибкость. Подтягивание на перекладине).

Задача:

Оценить уровень физической подготовленности студентов в упражнениях «наклон вперед» и «подтягивания».

Обучающийся должен знать:

Правила выполнения сдаваемых физических упражнений.

Нормативы по ОФП.

Обучающийся должен уметь:

Правильно выполнять технику выполнения зачетных нормативов.

Обучающийся должен владеть:

Техникой выполнения зачетных нормативов.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Ответить на вопросы по теме занятия:

Зачетные нормативы по ОФП.

Практическая работа:

Сдача зачета по ОФП.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

РАЗДЕЛ 3. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 3.1: Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор и подготовка лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту.

Цель занятия: Изучить требования техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Изучить правила соревнований по лыжному спорту.

Задачи:

Усвоить требования техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Подобрать лыжный инвентарь.

Обучающийся должен знать:

Требования техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Знать требования по подбору лыжного инвентаря.

Технику выполнения строевых приемов с лыжами и на лыжах.

Обучающийся должен уметь:

Применять технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Уметь правильно подобрать лыжный инвентарь.

Правильно выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Обучающийся должен владеть:

Методикой выполнения строевых упражнений с лыжами и на лыжах.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Виды лыжной подготовки, правила соревнований по лыжной подготовке, техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Задания для практической работы:

Прохождение дистанции. Развивать общую выносливость посредством равномерного бега.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая	Чеснова Е.Л.	2013, М.:	Электронный	ЭБС

	культура. Учебное пособие.		Директ- Медиа	ресурс	Университетска я библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 3.2: Изучение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах переступанием, махом на 180 градусов. Развитие физических качеств.

Цель занятия: Изучить требование техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Изучить правила соревнований по лыжному спорту.

Задачи:

Усвоить требования техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Подобрать лыжный инвентарь.

Обучающийся должен знать:

Требования техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Знать требования по подбору лыжного инвентаря.

Технику выполнения строевых приемов с лыжами и на лыжах.

Обучающийся должен уметь:

Применять технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Уметь правильно подобрать лыжный инвентарь.

Правильно выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Обучающийся должен владеть:

Методикой выполнения строевых упражнений с лыжами и на лыжах.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Виды лыжной подготовки, правила соревнований по лыжной подготовке, техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Задания для практической работы:

Прохождение дистанции. Развивать общую выносливость посредством равномерного бега.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1					

1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 3.3: Изучение попеременного двухшажного хода. Развитие физических качеств.

Цель занятия: Изучить технику попеременного двухшажного хода, технику одновременного бесшажного хода.

Задачи:

1. Научить технике попеременного двухшажного хода.
2. Развивать силовую выносливость мышц рук.
3. Развивать общую силовую выносливость

Обучающийся должен знать:

1. Технику попеременного двухшажного хода.
2. Типичные ошибки техники попеременного двухшажного хода.

Обучающийся должен уметь:

1. Правильно выполнять технику попеременного двухшажного хода
2. Уметь определять ошибки попеременного двухшажного хода.

Обучающийся должен владеть:

Техникой передвижения попеременным двухшажным ходом.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Применение попеременного двухшажного хода.

Задания для практической работы:

Изучение техники попеременного двухшажного хода во время прохождения учебного круга.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 3.4: Изучение одновременного бесшажного хода. Развитие физических качеств.

Цель занятия: Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода, изучать технику одновременного бесшажного хода.

Задачи:

1. Научить технике попеременного двухшажного хода.
2. Научить технике одновременного бесшажного хода.
3. Развивать силовую выносливость мышц рук.
4. Развивать общую силовую выносливость

Обучающийся должен знать:

1. Технику попеременного двухшажного хода.
2. Типичные ошибки техники попеременного двухшажного хода.
3. Технику одновременного бесшажного хода.
4. Типичные ошибки техники одновременного бесшажного хода.

Обучающийся должен уметь:

1. Правильно выполнять технику попеременного двухшажного хода
2. Уметь определять ошибки попеременного двухшажного хода.
3. Правильно выполнять технику одновременного бесшажного хода.
4. Уметь определять ошибки одновременного бесшажного хода.

Обучающийся должен владеть:

Техникой передвижения попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходами.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Применение попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов.

Задания для практической работы:

Изучение техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 3.5: Изучение одновременного одношажного хода. Развитие физических качеств.

Цель занятия: Изучить технику одновременного одношажного хода.

Задачи:

Научить технике одновременного одношажного хода.

Развивать скоростно - силовые качества.

Обучающийся должен знать:

Технику одновременного двухшажного хода.

Технику одновременного одношажного хода.

Типичные ошибки одновременного одношажного хода.

Обучающийся должен уметь:

Правильно выполнять технику одновременного одношажного хода.

Уметь определять типичные ошибки одновременного одношажного хода.

Обучающийся должен владеть:

Методикой выполнения одновременного одношажного хода.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Техника попеременного одновременного одношажного хода.

Задания для практической работы:

Изучение техники одновременного одношажного хода.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 3.6: Изучение способов преодоления подъемов на лыжах. Развитие физических качеств.

Цель занятия: Изучить технику преодоления подъемов.

Задачи:

Научить технике преодоления подъемов попеременным двушажным ходом.

Развивать выносливость и скоростно-силовые качества.

Обучающийся должен знать:

Технику и тактику преодоления подъемов на лыжах.

Методы развития физических качеств средствами лыжной подготовки.

Обучающийся должен уметь:

Правильно выполнять технику подъемов во время прохождения дистанции.

Уметь определять типичные ошибки.

Обучающийся должен владеть:

Попеременным двушажным ходом и способами горнолыжных подъемов.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Техника попеременного двушажного хода, подъема лесенкой и елочкой.

Задания для практической работы:

Изучение техники подъемов.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 3.7: Изучение стоек спусков. Развитие физических качеств.

Цель занятия: научить горнолыжной технике (спуски, подъемы, торможения, повороты на месте и в движении).

Задачи:

Научить горнолыжной технике: спуски, подъемы, торможения, повороты на месте и в движении.

Закрепление навыков изученной техники.

Обучающийся должен знать:

Основы горнолыжной техники (спуски, подъемы, торможения, повороты на месте и в движении).

Основные ошибки (спуски, подъемы, торможения, повороты на месте и в движении).

Обучающийся должен уметь:

Правильно выполнять технику спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении.

Уметь определять основные ошибки техники спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении.

Обучающийся должен владеть:

Приемами выполнения горнолыжной техники в зависимости от состояния склона.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**Вопросы для собеседования:**

Методика выполнения строевых упражнений с лыжами и на лыжах.

Задания для практической работы:

Выполнить спуск с горы и подъем с учетом изученной техники.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:**Основная:**

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 3.8: Изучение способов торможения на лыжах. Развитие физических качеств.

Цель занятия: Учить горнолыжной технике (спуски, подъемы, торможения, повороты на месте и в движении).

Задачи:

1. Научить горнолыжной технике: спуски, подъемы, торможения.
2. Закрепление навыков изученной техники.

Обучающийся должен знать:

1. Основы горнолыжной техники (спуски, подъемы, торможения).
2. Основные ошибки (спуски, подъемы, торможения).

Обучающийся должен уметь:

1. Правильно выполнять технику спусков, подъемов, торможений.

2. Уметь определять основные ошибки техники спусков, подъемов, торможений.

Обучающийся должен владеть:

Техникой торможения и поворотов в движении.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Виды торможений и поворотов на склоне.

Задания для практической работы:

Совершенствование торможения «плугом». Повороты «полуплугом», переступанием.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 3.9: Изучение поворотов на лыжах в движении. Развитие физических качеств.

Цель занятия: Учить горнолыжной технике (спуски, подъемы, торможения, повороты на месте и в движении).

Задачи:

1. Научить горнолыжной технике: спуски, подъемы, торможения.
2. Закрепление навыков изученной техники.

Обучающийся должен знать:

1. Основы горнолыжной техники (спуски, подъемы, торможения).

2. Основные ошибки (спуски, подъемы, торможения).

Обучающийся должен уметь:

1. Правильно выполнять технику спусков, подъемов, торможений.
2. Уметь определять основные ошибки техники спусков, подъемов, торможений.

Обучающийся должен владеть:

Техникой торможения и поворотов в движении.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Виды торможений и поворотов на склоне.

Задания для практической работы:

Совершенствование торможения «плугом». Повороты «полуплугом», переступанием.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 3.10: Изучение способов перехода с хода на ход. Развитие физических качеств.

Цель занятия: Изучить технику перехода с хода на ход (с попеременных ходов на одновременные).

Задачи:

Научить технике перехода с хода на ход (с попеременных ходов на одновременные).

Развивать скоростно - силовые качества.

Обучающийся должен знать:

Технику переходов с попеременных ходов на одновременные.

Типичные ошибки техники переходов с попеременных ходов на одновременные.

Обучающийся должен уметь:

Правильно выполнять технику с попеременных ходов на одновременные.

Уметь определять ошибки переходов с попеременных ходов на одновременные.

Обучающийся должен владеть:

Методикой выполнения переходов с хода на ход.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Техника перехода с хода на ход (с попеременных ходов на одновременные).

Задания для практической работы:

Выполнение технических приемов перехода с хода на ход (с попеременных ходов на одновременные).

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 3.11: Изучение способов перехода с хода на ход. Развитие физических качеств.

Цель занятия: Изучить технику перехода с хода на ход (с одновременных ходов на попеременные).

Задачи:

Научить технике перехода с хода на ход (с одновременных ходов на попеременные).

Развивать скоростно - силовые качества.

Обучающийся должен знать:

Технику переходов с одновременных ходов на попеременные.

Технику переходов с попеременных ходов на одновременные.

Типичные ошибки техники переходов с одновременных ходов на попеременные.

Типичные ошибки техники переходов с попеременных ходов на одновременные.

Обучающийся должен уметь:

Правильно выполнять технику переходов с одновременных ходов на попеременные.

Уметь определять ошибки переходов с одновременных ходов на попеременные.

Правильно выполнять технику с попеременных ходов на одновременные.

Уметь определять ошибки переходов с попеременных ходов на одновременные.

Обучающийся должен владеть:

Методикой выполнения переходов с хода на ход.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Техника перехода с хода на ход (с одновременных ходов на попеременные, с попеременных ходов на одновременные).

Задания для практической работы:

Выполнение технических приемов перехода с хода на ход (с одновременных ходов на попеременные, с попеременных ходов на одновременные).

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-	Электронный ресурс	ЭБС Университетская

	Учебное пособие.		Медиа		я библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 3.12: Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие физических качеств.

Цель занятия: Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.

Задачи:

1. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.
2. Развивать силовую выносливость мышц рук.
3. Развивать общую силовую выносливость.

Обучающийся должен знать:

1. Технику попеременного двухшажного хода.
2. Типичные ошибки техники попеременного двухшажного хода.

Обучающийся должен уметь:

1. Правильно выполнять технику попеременного двухшажного хода
2. Уметь определять ошибки попеременного двухшажного хода.

Обучающийся должен владеть:

Техникой передвижения попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходами.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Применение попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов.

Задания для практической работы:

Изучение техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская	90	ЭБС Кировского ГМУ

	спорте		ГМА» Минздравсоцразв ития России		
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ- Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетска я библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 3.13: Совершенствование одновременного бесшажного и одновременного одношажного ходов. Развитие физических качеств.

Цель занятия: Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода.

Задачи:

Закрепить технику одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода.

Развивать скоростно-силовые качества.

Обучающийся должен знать:

Технику одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.

Типичные ошибки одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.

Обучающийся должен уметь:

Правильно выполнять технику одновременного бесшажного хода.

Уметь определять типичные ошибки одновременного бесшажного хода.

Правильно выполнять технику одновременного одношажного хода.

Уметь определять типичные ошибки одновременного одношажного хода.

Обучающийся должен владеть:

Методикой выполнения одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Техника попеременного одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода.

Задания для практической работы:

Изучение техники одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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 Университетска я библиотека онлайн
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 3.14: Совершенствование способов перехода с хода на ход. Развитие физических качеств.

Цель занятия: Совершенствовать технику перехода с хода на ход (с одновременных ходов на попеременные, с попеременных ходов на одновременные).

Задачи:

1. Совершенствовать технику перехода с хода на ход (с одновременных ходов на попеременные, с попеременных ходов на одновременные).

2. Развивать скоростно - силовые качества.

Обучающийся должен знать:

1. Технику переходов с одновременных ходов на попеременные.

2. Технику переходов с попеременных ходов на одновременные.

3. Типичные ошибки техники переходов с одновременных ходов на попеременные.

4. Типичные ошибки техники переходов с попеременных ходов на одновременные.

Обучающийся должен уметь:

1. Правильно выполнять технику переходов с одновременных ходов на попеременные.

2. Уметь определять ошибки переходов с одновременных ходов на попеременные.

3. Правильно выполнять технику с попеременных ходов на одновременные.

4. Уметь определять ошибки переходов с попеременных ходов на одновременные.

Обучающийся должен владеть:

Техникой перехода с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Работа рук и ног при переходе с хода на ход (с одновременных ходов на попеременные, с попеременных ходов на одновременные)..

Задания для практической работы:

Совершенствовать навык перехода с хода на ход (с одновременных ходов на попеременные, с попеременных ходов на одновременные) во время прохождения дистанции 2 км по кругу.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	Наличие в ЭБС
-------	--------------	-----------	--------------------	--------------------	---------------

п				в библиотеке	
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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 3.15: Совершенствование способов преодоления подъемов на лыжах. Развитие физических качеств.

Цель занятия: Совершенствовать технику преодоления подъемов на лыжах.

Задачи:

Совершенствовать технику преодоления подъемов попеременным двушажным ходом.
Развивать выносливость и скоростно-силовые качества.

Обучающийся должен знать:

Технику и тактику преодоления подъемов на лыжах.
Методы развития физических качеств средствами лыжной подготовки.

Обучающийся должен уметь:

Правильно выполнять технику подъемов во время прохождения дистанции.
Уметь определять типичные ошибки.

Обучающийся должен владеть:

Попеременным двушажным ходом и способами горнолыжных подъемов.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Техника попеременного двушажного хода, подъема лесенкой и елочкой.

Задания для практической работы:

Изучение техники подъемов.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:
отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

Тема 3.16: Совершенствование поворотов на лыжах в движении. Развитие физических качеств.

Цель занятия: Совершенствовать технику передвижений на лыжах на равнине и на горной местности (спуски, подъемы, торможения, повороты на месте и в движении).

Задачи:

1. Совершенствовать горнолыжную технику: спуски, подъемы, торможения, повороты на месте и в движении.

2. Развитие скорости, силы и ловкости.

Обучающийся должен знать:

1. Основы горнолыжной техники (спуски, подъемы, торможения, повороты на месте и в движении).

2. Основные ошибки (спуски, подъемы, торможения, повороты на месте и в движении).

Обучающийся должен уметь:

1. Правильно выполнять технику спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении.

2. Уметь определять основные ошибки техники спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении.

Обучающийся должен владеть:

Техникой торможения и поворотов в движении.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**Вопросы для собеседования:**

Виды торможения и поворотов в движении.

Задания для практической работы:

Совершенствование торможения «плугом». Повороты «полуплугом», переступанием.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	-

Тема 3.17: Итоговое занятие. Контрольный норматив по лыжным гонкам.

Цель занятия: Преодолеть дистанцию 3(5) км на время.

Задача: Оценить уровень физической подготовленности студентов

Обучающийся должен знать:

1. Технику лыжных ходов.
2. Нормативы по лыжной подготовке.

Обучающийся должен уметь:

Правильно выполнять технику лыжных ходов.

Обучающийся должен владеть:

Дистанционным бегом по лыжне.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Вопросы для собеседования:

Временные нормативы по лыжной подготовке

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:
отсутствует.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ 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
2	Физическая культура студента. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

Дополнительная:

№ 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» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	-

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

Кафедра физической культуры

Приложение Б к рабочей программе дисциплины (модуля)

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

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальность 37.05.01 Клиническая психология
(очная форма обучения)

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

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения			Разделы дисциплины, при освоении которых формируются компетенция	Номер семестра, в котором формируется компетенция
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
ОК–8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З1. Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности	У1. Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В1. Методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 1. Легкая атлетика. Раздел 2. Общая физическая подготовка. Раздел 3. Лыжная подготовка.	1-8
ПК–10	готовностью формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное	З1. Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие,	У1. Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное	В1. Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие,	Раздел 1. Легкая атлетика. Раздел 2. Общая физическая подготовка.	1-8

	развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания	продуктивное преодоление жизненных трудностей	преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром. Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида	продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	Раздел 3. Лыжная подготовка.	
--	---	---	--	--	------------------------------	--

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

Показатели оценивания	Критерии и шкалы оценивания				Оценочное средство
	Неудовлетворительно/не зачтено	Удовлетворительно/зачтено	Хорошо/зачтено	Отлично/зачтено	
ОК-8					
Знать	Не знает теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не в полном объеме теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки	Знает основные теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки	Знает теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тест, собеседование, прием практических навыков.
Уметь	Не умеет выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения	Частично освоено умение выполнять подбор методов и средств физической культуры	Правильно выполняет подбор методов и средств физической культуры для обеспечения	Самостоятельно выполняет подбор методов и средств физической культуры для обеспечения	Тест, собеседование, прием практических на-

	полноценной социальной и профессиональной деятельности	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки	полноценной социальной и профессиональной деятельности	ВЫКОВ.
Владеть	Не владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не полностью владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен использовать методику развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тест, собеседование, прием практических навыков.

ПК-10

Знать	Фрагментарные знания основ формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	Общие, но не структурированные знания основ формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания основ формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	Сформированные систематические знания основ формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	Тест, собеседование, прием практических навыков.
Уметь	Частично освоенное умение формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром. Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром. Прогнозировать изменения и оценивать их динамику	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром. Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах	Сформированное умение формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром. Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического	Тест, собеседование, прием практических навыков.

	психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида	намику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида	личных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида	функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида	
Владеть	Фрагментарное применение навыков формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	В целом успешное, но не систематическое применение навыков формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	Успешное и систематическое применение навыков формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	Тест, собеседование, прием практических навыков.

3. Типовые контрольные задания и иные материалы

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

1. Физическая культура как общественное явление. Цель и задачи физической культуры.
2. Компоненты физической культуры, их значение в жизни общества.
3. Физическое развитие, физическая подготовка и физическое совершенство. Определение уровня физической подготовленности средствами физической культуры.
4. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
5. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Функциональные системы организма.
7. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
8. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
10. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
11. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.

12. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.
13. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
15. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
16. Энергообеспечение мышечного сокращения.
17. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
18. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
19. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
20. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
21. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
22. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
23. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
24. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
25. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
26. Средства физической культуры.
27. Принципы физического воспитания.
28. Методы физического воспитания.
29. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
30. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
31. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
32. Основные принципы самомассажа, его значение в профилактике и лечении травм при занятиях физической культурой.
33. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
34. Способы оценки осанки и ее исправления средствами физической культуры.
35. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
36. Здоровье и его показатели, оценка состояния здоровья организма средствами физической культуры.
37. Методы определения функционального состояния организма средствами физической культуры.
38. Структура учебно-тренировочного занятия.
39. Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами физической культуры и их значение в жизни студента.
40. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
41. Методика воспитания силы.
42. Методика воспитания быстроты.
43. Методика воспитания выносливости.
44. Методика воспитания гибкости.
45. Методика воспитания ловкости.
46. Понятие об общей физической подготовке.
47. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
48. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные методы самоконтроля во время занятий.

49. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
50. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
51. Значение и оценка физической подготовленности.
52. Значение и оценка физического развития.
53. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
54. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
55. Бег как средство физической культуры.
56. Ходьба как средство физической культуры.
57. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
58. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
59. Планирование самостоятельных занятий физической культурой с целью повышения умственной и физической работоспособности.
60. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки и ее значение для будущей профессиональной деятельности.

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; владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении ситуационных заданий, 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-8, ПК-10)

1 уровень:

1. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека:

- А) физическая подготовка
- Б) физическая подготовленность
- В) физическое развитие
- Г) физическая культура

2. Направленное использование физических упражнений в качестве средств восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие травмы или заболевания:

- А) профессионально-прикладная физическая культура
- Б) оздоровительно-реабилитационная физическая культура

- В) лечебная физическая культура
- Г) вспомогательная физическая культура

3. Деятельность, направленная на улучшение текущего функционального состояния организма с помощью средств физической культуры:

- А) физическая рекреация
- Б) физическая подготовка
- В) физическая реабилитация
- Г) физическая стабилизация

4. Основное средство физической культуры:

- А) двигательный навык
- Б) тренировка
- В) физическое упражнение
- Г) общая физическая подготовка

5. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движением, высокой прочностью запоминания и надежностью исполнения:

- А) двигательное умение
- Б) техническое мастерство
- В) двигательная одаренность
- Г) двигательный навык

6. Основной отличительный признак двигательного навыка:

- А) нестабильность в выполнении двигательного действия
- Б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия
- В) автоматизированность управления двигательными действиями
- Г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, шум и т.п.)

7. Критерий отличия умения от навыка:

- А) понимание выполняющим структуры двигательного действия
- Б) понимание выполняющим биомеханики двигательного действия
- В) способность выполнить двигательное действие автоматически
- Г) способность выполнить двигательное действие правильно

8. Степень владения двигательным действием, характеризующаяся сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов:

- А) двигательный навык
- Б) умение высшего порядка
- В) двигательное умение
- Г) автоматизм

9. Ходьба у взрослого человека развита на уровне:

- А) умения
- Б) безусловного рефлекса
- В) навыка
- Г) автоматизма

10. Изучение двигательного действия начинается с:

- А) непосредственного разучивания техники двигательного действия (проведением по движению) по частям
- Б) создания первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения
- В) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом, учитывая все его детали
- Г) разучивания общеподготовительных упражнений, развивающих задействованные в упражнении морфофункциональные структуры

11. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т.е. имеющим массовый характер) является:

- А) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия
- Б) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями
- В) произвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность
- Г) высокая степень координации и автоматизации движений

12. Несложное по технике двигательное действие лучше осваивать:

- А) сразу в целостном исполнении (целостно-конструктивный метод)
- Б) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод)
- В) в различных игровых ситуациях (игровой метод)
- Г) в различных соревновательных ситуациях: «кто точнее», «кто лучше» (соревновательный метод)

13. Прыжок в длину с места целесообразно изучать при помощи метода:

- А) целостного
- Б) сопряженного
- В) расчлененного
- Г) конструктивного

14. Прыжок в длину с разбега целесообразно изучать при помощи метода:

- А) целостного
- Б) сопряженного
- В) расчлененного
- Г) конструктивного

15. Для подготовки гоночных и прогулочных лыж к классическим ходам могут использоваться:

- А) мази сцепления
- Б) мази качения
- В) мази торможения
- Г) графитовая смазка

16. Назовите, лыжный ход наиболее часто применяется в туристических походах:

- А) Попеременный двухшажный
- Б) Попеременный четырехшажный
- В) Одновременный двухшажный
- Г) Одновременный бесшажный

17. При выборе лыж, нужно учитывать:

- А) Рост и размер ноги
- Б) Массу тела
- В) Рост и массу тела
- Г) Размер ноги

18. Назовите одновременный ход не существующий в классификации:

- А) Бесшажный
- Б) Одношажный
- В) Двухшажный
- Г) Четырехшажный

19. Назовите последовательность, в которой рекомендуют изучать технику попеременного двухшажного хода (классический ход):

- А) Выполнение хода в целом; работа рук; работа ног (скользящий шаг)
- Б) Работа рук; работа ног (скользящий шаг); выполнение хода в целом
- В) Работа ног (скользящий шаг); работа рук; выполнение хода в целом
- Г) Не имеет значения

20. Назовите основной принцип подразделения лыжных ходов на попеременные и одновременные:

- А) По варианту работы рук
- Б) По варианту работы ног
- В) По длине проката
- Г) По скорости передвижения

21. Задачи физической культуры:

- А) создание и восстановление материальных и духовных ценностей в области физической культуры
- Б) освоение материальных и духовных ценностей в области физической культуры

В) передача последующим поколениям материальных и духовных ценностей в области физической культуры

Г) отказ населения от вредных привычек

Д) воспитание подрастающего поколения

Е) пропаганда здорового образа жизни

22. Выберите упражнения, которые выполняют корригирующую функцию при сколиозе:

А) И.п.: основная стойка. Присесть, выпрыгнуть вверх вытягивая руки вверх

Б) И.п.: лежа на животе, руки за головой. Выполнять подъем грудного отдела позвоночника

В) И.п.: вис на перекладине. Подтягивание

Г) И.п.: лежа на стороне выпуклости, руки за головой. Выполнять сгибание верхней части туловища вверх

Д) И.п.: лежа на стороне вогнутости, руки за головой. Выполнять сгибание верхней части туловища вверх

23. Выносливость человека зависит от:

А) развития сердечно-сосудистой системы

Б) количества кальция в костях и мышцах

В) уровня подвижности суставов

Г) размера жизненной емкости легких

Д) скорости протекания нервных импульсов

Е) количества эритроцитов в крови

24. Для развития общей выносливости подходят:

А) кросс по пересеченной местности 6 километров

Б) челночный бег 10x10 метров (6 серий)

В) игра в баскетбол 4 периода по 15 минут

Г) силовые упражнения на тренажерах с нагрузкой 65% от подъемного максимума

Д) плавание 40 минут в медленном темпе без остановки

Е) прогулки по хвойному лесу

25. К компонентам физической нагрузки относятся:

А) физические размеры гимнастического снаряда

Б) температура помещения

В) микроклимат рабочей зоны

Г) характер отдыха между подходами

Д) интенсивность упражнения

Е) продолжительность выполнения упражнения

2 уровень:

1. Последовательность упражнений в легкоатлетической разминке:

1: Медленный бег

2: Упражнения на гибкость для рук

- 3: Упражнения на гибкость для туловища
- 4: Упражнения на гибкость для ног
- 5: Махи
- 6: Специально-беговые упражнения

2. Последовательность действий, в которой необходимо обучать физическим упражнениям:

- 1: Создание представления о технике
- 2: Начальное разучивание
- 3: Углубленное разучивание
- 4: Закрепление
- 5: Совершенствование
- 6: Оценка техники

3. Соответствие структурных компонентов физической культуры их характеристикам:

L1: Физическое воспитание

R1: педагогическая деятельность, направленная на передачу знаний, обучению умениям и навыкам по физической культуре, развитию необходимых физических качеств

L2: Физическая стабилизация

R2: деятельность, направленная на поддержание активного долголетия

L3: Физическая рекреация

R3: деятельность, основной целью которой является удовлетворение потребности человека в движениях

R4: деятельность по лечению или восстановлению организма после перенесенных заболеваний средствами физической культуры

4. Соответствие методов обучения физическим упражнениям их характеристикам:

L1: Целостно-конструктивный

R1: техника двигательного действия осваивается с самого начала в своей исходной структуре без расчленения на отдельные части

L2: Расчлененно-конструктивный

R2: предусматривает разделение двигательного действия на отдельные фазы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое

L3: Сопряженного воздействия

R3: техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий

R4: фазы упражнения по отдельности изучаются в той очередности, в которой они присутствуют в упражнении

5. Соответствие значений частоты пульса во время занятий физической культурой величине нагрузки для здорового человека:

L1: 120 – 140 уд/мин.

R1: нагрузка малой интенсивности, разминка

L2: 140-160 уд/мин.

R2: нагрузка умеренной интенсивности

L3: 170 – 180 уд/мин.

R3: нагрузка максимальной интенсивности

R4: недостаточная нагрузка

R5: чрезмерная нагрузка

3 уровень:

1. Студент неудовлетворительно сдал контрольный норматив в беге на 3 км. Преподаватель предложил ему попытаться пересдать этот норматив через неделю. Для успешной сдачи студент выбирает следующее:

А) в течении этой недели он старается как можно меньше тратить своих физических сил, больше спит и морально настраивается на сдачу контрольного норматива;

Б) студент каждый день бежит по 3 км с максимально возможной для себя скоростью с контролем времени прохождения дистанции;

В) через день бежит по 5 км с равномерной, чуть выше умеренной скоростью, стараясь поддерживать скорость на протяжении всей дистанции;

Г) вследствие того, что студент бежал с меньшей, чем необходимо скоростью, он через день выполняет упражнения, направленные на развитие скоростных способностей – бежит с максимальной скоростью 30-ти метровые отрезки по 6 – 8 раз.

2. При прогулке на лыжах классическими ходами, лыжи плохо скользят после отталкивания и при спуске с горы. Выберите вариант устранения недостатков:

А) нанести под колодку слой мази сцепления

Б) тщательно снять мазь с лыж, уточнить температуру и намазать лыжи подходящими смазками

В) нанести и растереть тонкий слой мази, соответствующей более холодной температуре на скользящие поверхности лыж, кроме колодки

Г) под колодку нанесена мазь, соответствующую более теплой температуре

3. При измерении показателей соматического статуса у юноши, были зафиксированы следующие показатели: индекс Пинье – 5 ед., индекс силы – 81%, индекс Рорера – 13,9. Его тип телосложения характеризуется как:

А) астеничный

Б) липидный (брюшной)

В) мускульный

Г) нормостеничный (грудной)

Критерии оценки:

- «зачтено» - не менее 71% правильных ответов;

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

3.3. Примерный перечень практических навыков, критерии оценки (ОК-8, ПК-10)

Тесты для определения уровня физической подготовленности студентов.

ЮНОШИ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Бронзовый значок ГТО	Серебряный значок ГТО	Золотой значок ГТО
1.	Бег 100 м (сек)	15,0	14,3	13,5
2.	Бег 3 км (мин, сек)	Без учета времени	13,30	12,30
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	3,50	4,20	4,60
	или прыжок в длину с места (м, см)	2,10	2,35	2,45
4.	Метание спортивного снаряда 700 г (м)	25	35	38
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	11	13
	или рывок гири 16 кг	20	40	50
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 3	+ 8	+ 13
7.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	Без учёта времени	25,30	23,30
8.	Плавание, 50 м (мин, сек)	Без учёта времени	Без учёта времени	0,42
9.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков)	20	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями		

ДЕВУШКИ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Бронзовый значок ГТО	Серебряный значок ГТО	Золотой значок ГТО
1.	Бег 100 м (сек)	19,0	17,0	16,5
2.	Бег 2 км (мин, сек)	Без учета времени	11,20	10,30
3.	Прыжки в длину с разбега (м, см) или прыжки в длину с места (м, см)	3,00	3,40	3,70
		1,50	1,80	1,95
4.	Метание спортивного снаряда 500 г (м)	13	18	23
5.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	6	17	22
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	5	10	14
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту)	25	37	47
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 7	+ 11	+ 16
8.	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	Без учёта времени	19,30	18,00
9.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учёта времени	Без учёта времени	1,10
10.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков)	15	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями		

Контрольные тесты и шкала оценки уровня овладения двигательных умений и специальной работоспособности по разделу «Лыжная подготовка»

№	Виды спортивно-технической подготовки	Баллы				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на лыжах 5000 м -юноши 3000м-девушки	31,00	32,00	34,15	36,40	38,00
		18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
2.	Техника перехода с поперемен-	Экспертная оценка в баллах				

	ных ходов на одновременные и наоборот	Отлично – 10-8 баллов	Хорошо – 6-4 баллов	Удовлетворительно – 3-1 баллов		
3.	Техника спусков с гор	Экспертная оценка в баллах				
		Отлично – 10-8 баллов	Хорошо – 6-4 баллов	Удовлетворительно – 3-1 баллов		
4.	Техника преодоления неровностей	Экспертная оценка в баллах				
		Отлично – 10-8 баллов	Хорошо – 6-4 баллов	Удовлетворительно – 3-1 баллов		
5.	Техника поворотов в движении	Экспертная оценка в баллах				
		Отлично – 10-8 баллов	Хорошо – 6-4 баллов	Удовлетворительно – 3-1 баллов		

Контрольные тесты и шкала оценки уровня развития двигательных способностей студентов по разделу «Легкая атлетика»

№	Виды спортивно-технической подготовки		Баллы				
			5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м.	Юноши	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
		Девушки	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Прыжки в длину с места.	Юноши	2,50	2,40	2,30	2,25	2,15
		Девушки	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50
3.	Прыжки в длину с разбега.	Юноши	4,00	4,35	4,20	4,00	3,80
		Девушки	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00
4.	Бег 3000 м 2000 м	Юноши	12,00	12,35	13,10	14,00	14,50
		Девушки	10,15	10,50	11,15	12,10	12,30
5.	Кросс 1000 м 500 м	Юноши	3,15	3,20	3,30	3,45	4,00
		Девушки	1,50	2,00	2,10	2,20	2,25
6.	Подтягивание на перекладине. Отжимание в упоре от гимнастической скамейки.	Юноши	14	10	8	6	3
		Девушки	18	15	12	9	6
7.	Поднимание и опускание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 30 сек.	Юноши	60	50	40	30	20
		Девушки	60	50	40	30	20
8.	Техника низкого старта.	Экспертная оценка в баллах					
		Отлично – 10-8 баллов	Хорошо – 6-4 бал- лов	Удовлетворительно – 3-1 баллов			
9.	Техника высокого старта.	Экспертная оценка в баллах					
		Отлично – 10-8 баллов	Хорошо – 6-4 бал- лов	Удовлетворительно – 3-1 баллов			
10.	Техника бега по прямой	Экспертная оценка в баллах.					
		Отлично – 10-8 баллов	Хорошо – 6-4 бал- лов	Удовлетворительно – 3-1 баллов			
11.	Техника прыжков в	Экспертная оценка в баллах					

	длину с разбега		Отлично – 10-8 баллов	Хорошо – 6-4 бал- лов	Удовлетворительно – 3-1 баллов		
--	-----------------	--	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	--	--

Критерии оценки:

- «зачтено» - обучающийся обладает теоретическими знаниями и владеет методикой выполнения практических навыков, демонстрирует их выполнение в соответствии с требованиями контрольных нормативов, в случае ошибки может исправить при коррекции их преподавателем;
- «не зачтено» - обучающийся не обладает достаточным уровнем развития физических качеств (не способен выполнять физические упражнения технически правильно, не может уложиться в контрольный норматив) 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, введенным в действие приказом от 29.02.2016 № 74-ОД.

Субъекты, на которых направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил 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, введенным в действие приказом от 29.02.2016 № 74-ОД.

Субъекты, на которые направлена процедура:

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

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится в ходе изучения дисциплины в ходе изучение соответствующих разделов.

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

Требования к месту 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 занятий семинарского типа.

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 зачету. При получении оценки «не зачтено» за освоение практических умений и навыков обучающийся к зачету 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/экзаменационные ведомости в соответствующую графу.

4.3. Методика проведения устного собеседования

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

Субъекты, на которые направлена процедура:

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

Период проведения процедуры:

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

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 определяется оценками «зачтено», «не зачтено».

Результаты процедуры:

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и зачётные/экзаменационные 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.