



федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тюменский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России)
Институт стоматологии

Кафедра физвоспитания и лфк

УТВЕРЖДЕНО:

Проректор по учебно-методической
работе

Василькова Т.Н.

17 мая 2023 г.

Изменения и дополнения

УТВЕРЖДЕНО:

Проректор по учебно-методической
работе

Василькова Т.Н.

15 мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.В.ДВ.01.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**

Специальность: 31.05.03 Стоматология

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Врач-стоматолог

Год набора: 2023

Срок получения образования: 5 лет

Объем: 328 ак.ч.

Курс: 1, 2, 3, 4, 5 Семестры: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Разделы (модули): 29

Зачет: 10 семестр

Практические занятия: 328 ч.

г. Тюмень, 2024

Разработчики:

Профессор кафедры анатомии человека, доктор медицинских наук, профессор Койносов П.Г.

Доцент кафедры физической культуры и спорта, кандидат медицинских наук, доцент Ахматова Н.А.

Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Ковалевский И.Б.

Рецензенты:

Прокопьев Н.Я., д.м.н., профессор, профессор кафедры гуманитарных и естественно-научных основ физической культуры и спорта ИФК ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

Колпаков В.В., д.м.н., профессор, заведующий кафедрой нормальной физиологии ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 31.05.03 Стоматология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 №984, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Врач-стоматолог", утвержден приказом Минтруда России от 10.05.2016 № 227н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Методический совет по специальности 31.05.03 Стоматология	Председатель методического совета	Корнеева М.В.	Согласовано	28.04.2023, № 4
2	Институт стоматологии	Директор	Брагин А.В.	Согласовано	17.05.2023
3	Центральный координационный методический совет	Председатель ЦКМС	Василькова Т.Н.	Согласовано	17.05.2023, № 9

Актуализация

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Методический совет по специальности 31.05.03 Стоматология	Председатель методического совета	Корнеева М.В.	Согласовано	22.04.2024, № 5

2	Центральный координационн ый методический совет	Председатель ЦКМС	Василькова Т.Н.	Согласовано	15.05.2024, № 9
---	---	----------------------	-----------------	-------------	-----------------

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - формирование у студентов 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 в соответствии с требованиями Профессионального стандарта «Врач-стоматолог», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты № 227н от 10.05.2016 г.

Задачи изучения дисциплины:

- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки;
- развивать и совершенствовать основные физические, прикладные, психические и специальные качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе;
- вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией;
- сформировать психофизический статус личности будущего специалиста по содержанию его двигательной активности;
- прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;
- обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры;
- обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастики;
- формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно-ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

Знать:

УК-7.1/Зн1 социально-биологические основы физической культуры. Роль физической культуры в обеспечении здоровья человека

УК-7.1/Зн3 основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов и специалистов

УК-7.1/Зн4 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности

Уметь:

УК-7.1/Ум1 применять средства физической культуры в регулировании работоспособности

УК-7.1/Ум2 применять методы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания

УК-7.1/Ум3 использовать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Владеть:

УК-7.1/Нв1 навыками самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом

УК-7.1/Нв2 навыками применения физической культуры для профилактики и лечения заболеваний

УК-7.1/Нв3 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физическому совершенствованию

УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Знать:

УК-7.2/Зн1 социально-биологические основы физической культуры. Роль физической культуры в обеспечении здоровья человека

УК-7.2/Зн2 психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основы здорового образа жизни студента

УК-7.2/Зн3 основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов и специалистов

Уметь:

УК-7.2/Ум1 применять средства физической культуры в регулировании работоспособности

УК-7.2/Ум2 применять методы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания

УК-7.2/Ум3 использовать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Владеть:

УК-7.2/Нв1 навыками самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом

УК-7.2/Нв2 навыками применения физической культуры для профилактики и лечения заболеваний

УК-7.2/Нв3 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физическому совершенствованию

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.3/Зн1 социально-биологические основы физической культуры. Роль физической культуры в обеспечении здоровья человека

УК-7.3/Зн2 психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основы здорового образа жизни студента

УК-7.3/Зн3 основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов и специалистов

Уметь:

УК-7.3/Ум1 применять средства физической культуры в регулировании работоспособности

УК-7.3/Ум2 применять методы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания

УК-7.3/Ум3 использовать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Владеть:

УК-7.3/Нв1 навыками самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом

УК-7.3/Нв2 навыками применения физической культуры для профилактики и лечения заболеваний

УК-7.3/Нв3 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физическому совершенствованию

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.В.ДВ.01.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Оздоровительная физкультура» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	18	0,5	18	18	
Второй семестр	18	0,5	18	18	
Третий семестр	36	1	36	36	
Четвертый семестр	36	1	36	36	
Пятый семестр	36	1	36	36	
Шестой семестр	36	1	36	36	
Седьмой семестр	36	1	36	36	
Восьмой семестр	38	1,06	38	38	
Девятый семестр	38	1,06	38	38	
Десятый семестр	36	1	36	36	Зачет
Всего	328	9,11	328	328	

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

				Г	Б	С
--	--	--	--	---	---	---

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Планируемые результаты обучения, соответствующие результатам освоения программы
Раздел 1. Модульная единица	12	12	
1.1. Отбор и ориентация в отдельные виды спорта			
Тема 1.1. Занятие 1.1.1. Распределение студентов по избранным видам спорта. Развитие оздоровительной физкультуры ТюмГМУ. Выполнение физических нагрузок по состоянию здоровья и вида заболеваемости. Формирование биоэтического мировоззрения, этических и деонтологических принципов профессиональной деятельности у обучающихся.	2	2	
Тема 1.2. Занятие 1.1.2. Общая характеристика качества выносливости. Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости.	2	2	
Тема 1.3. Занятие 1.1.3. Характеристика качества специальной выносливости. Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики специальной выносливости.	2	2	
Тема 1.4. Занятие 1.1.4. Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки.	2	2	

Тема 1.5. Занятие 1.1.5. Характеристика качества силы. Определение специальной силы. Виды специальной силы. Основные методы развития специальной силы.	2	2
Тема 1.6. Занятие 1.1.6. Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты.	2	2
Раздел 2. Модульная единица 1.2. Бег на короткие дистанции в оздоровительной физкультуре	6	6
Тема 2.1. Занятие 1.2.1. Характеристика качества быстроты на короткие дистанции. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития бега на короткие дистанции.	2	2
Тема 2.2. Занятие 1.2.2. Общая характеристика качества ловкости. Определение ловкости. Виды ловкости. Методика определения ловкости. Основы развития ловкости. Дозировка упражнений на ловкость. Упражнения для развития ловкости.	2	2
Тема 2.3. Занятие 1.2.3. Общая характеристика качества гибкости. Определение гибкости. Виды гибкости. Методика определения гибкости. Основы развития гибкости. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития гибкости.	2	2
Раздел 3. Модульная единица 2.1. Физические нагрузки и адаптация к ним.	18	18

Тема 3.1. Занятие 2.1.1. Структура занятий оздоровительной физкультурой. Задачи и содержание тренировочного процесса по избранном оздоровительном режиме.	2	2
Тема 3.2. Занятие 2.1.2. Управление тренировочным процессом в отдельных направлениях оздоровительной физкультуры. Выбор средств и методов спортивной подготовки.	2	2
Тема 3.3. Занятие 2.1.3. Важнейшие принципы средств подготовки оздоровительной физкультуры в практической реализации тренировочного процесса.	2	2
Тема 3.4. Занятие 2.1.4. Воздействие средств тренировки на организм человека. Динамика адаптации при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 3.5. Занятие 2.1.5. Физические нагрузки: разнообразие и воздействие на организм при занятиях оздоровительной физкультурой. Уровень интенсивности нагрузки.	2	2
Тема 3.6. Занятие 2.1.6. Особенности физических нагрузок при занятиях оздоровительной физкультурой. Интенсификация тренировки создается за счет повышения интенсивности выполнения упражнений и сокращение интервалов отдыха.	2	2
Тема 3.7. Занятие 2.1.7. Координационную сложность в процессе длительных занятий оздоровительной физкультурой. Психическая напряженность при повышенных физических нагрузках.	2	2

Тема 3.8. Занятие 2.1.8. Объем и интенсивность тренировочной работы - методы измерений. Повышение работоспособности организма в условиях занятий лечебной физкультурой.	2	2
Тема 3.9. Занятие 2.1.9. Рациональное чередование работы и отдыха лежит в основе всей спортивной подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	2
Раздел 4. Модульная единица 3.1. Регулирование физических нагрузок	8	8
Тема 4.1. Занятие 3.1.1. Рациональное чередование работы и отдыха лежит в основе всей спортивной подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 4.2. Занятие 3.1.2. Тренировочный режим должен иметь пассивный отдых и активный отдых между физическими нагрузками. Отдых комплексный при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 4.3. Занятие 3.1.3. Соотношение количества повторений и продолжительность интервалов устанавливаются в зависимости от развития отдельных физических качеств и уровня физической подготовленности.	2	2
Тема 4.4. Занятие 3.1.4. Построение тренировочного процесса, при занятиях оздоровительной физкультурой, предусматривающего активное восстановление и повышение работоспособности.	2	2
Раздел 5. Модульная единица 3.2. Структура физической подготовленности.	10	10
Тема 5.1. Занятие 3.2.1. Подготовленность к занятиям оздоровительной физкультурой должна возрастать из года в год. Индивидуальные особенности занимающихся и физическая подготовленность.	2	2

Тема 5.2. Занятие 3.2.2. Подготовленность занимающегося оздоровительной физкультурой должна соответствовать тому, что он должен выполнять в период соревновательной деятельности.	2	2
Тема 5.3. Занятие 3.2.3. Развитие и воспитание основных физических качеств - одна из важнейших частей подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.	2	2
Тема 5.4. Занятие 3.2.4. Развитие и воспитание основных физических качеств - одна из важнейших частей подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.	2	2
Тема 5.5. Занятие 3.2.5. Высокий уровень спортивной формы позволяет спортсмену достичь высоких спортивных результатов. Интегральная подготовленность, спортивная форма.	2	2
Раздел 6. Модульная единица 3.3. Особенности методов развития выносливости в аэробике.	8	8
Тема 6.1. Занятие 3.3.1. Выносливость - как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при планировании занятий оздоровительной физкультурой.	2	2

Тема 6.2. Занятие 3.3.2. Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки. Занятия на тренажерах на различные виды физических нагрузок.	2	2
Тема 6.3. Занятие 3.3.3. Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 6.4. Занятие 3.3.4. Определение гибкости. Виды гибкости. Методика определения гибкости. Основы развития гибкости. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития гибкости на различных этапах занятий оздоровительной физкультурой.	2	2
Раздел 7. Модульная единица 3.4. Общая физическая подготовка в фитнесе.	10	10
Тема 7.1. Занятие 3.4.1. Общее развитие, укрепление организма. Подбор физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся оздоровительной физкультурой и вида спортивной специализации.	2	2
Тема 7.2. Занятие 3.4.2. Специфика физических упражнений, развитие физических качеств. Рост спортивного мастерства и спортивная форма определяются направленностью физических упражнений в каждом виде занятий.	2	2

Тема 7.3. Занятие 3.4.3. Физические качества: сила, скорость, выносливость, координированность, гибкость. Выполнение упражнений, определяющих общую и специальную подготовленность занимающихся оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 7.4. Занятие 3.4.4. Общая характеристика качества выносливости. Выносливость - как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости.	2	2
Тема 7.5. Занятие 3.4.5. Общая характеристика качества специальной выносливости. Физиологические и психологические характеристики специальной выносливости. Виды специальной выносливости. Методы развития специальной выносливости.	2	2
Раздел 8. Модульная единица	14	14
4.1. Физические качества в оздоровительной физкультуре.		
Тема 8.1. Занятие 4.1.1. Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки.	2	2
Тема 8.2. Занятие 4.1.2. Физиологическая характеристика силы, виды силы, методы развития силы, силовая тренировка. Комплексы упражнений на силовую подготовку при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	2

Тема 8.3. Занятие 4.1.3. Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 8.4. Занятие 4.1.4. Разновидности проявления скоростных качеств, методы развития быстроты в беге на короткие дистанции. Выполнение контрольных нормативов в беге на короткие дистанции.	2	2
Тема 8.5. Занятие 4.1.5. Ловкость, физиологические основы ловкости, виды ловкости, методики определения ловкости, основы развития ловкости.	2	2
Тема 8.6. Занятие 4.1.6. Общая характеристика качества гибкости. Определение гибкости. Виды гибкости. Методика определения гибкости. Основы развития гибкости. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития гибкости.	2	2
Тема 8.7. Занятие 4.1.7. Совершенствование техники выполнений упражнений на развитие отдельных физических качеств и закрепление на новом уровне происходит во время занятий оздоровительной физкультурой.	2	2
Раздел 9. Модульная единица 4.2. Задачи и содержание учебных занятий.	10	10

Тема 9.1. Занятие 4.2.1. Виды учебных занятий оздоровительной физкультуры: групповая тренировка, индивидуальная тренировка. Основная тренировка должна быть направлена на развитие общей и специальной подготовки.	2	2
Тема 9.2. Занятие 4.2.2. Подготовительная часть занятия оздоровительной тренировки: разминка общая и разминка специальная. Особое внимание уделяется разминке, подготавливающая организм к спортивной деятельности.	2	2
Тема 9.3. Занятие 4.2.3. Содержание основной части тренировочного занятия изменяется в зависимости от подготовленности занимающихся оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 9.4. Занятие 4.2.4. Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведение организма в состояние нормы. Выполнение упражнений на расслабление.	2	2
Тема 9.5. Занятие 4.2.5. Основные виды физических нагрузок при занятиях оздоровительной физкультурой: повторность, интенсивность, сложность, продолжительность. Характер упражнений зависит от методов и количества работы, условий окружающей среды, индивидуальных особенностей спортсмена.	2	2
Раздел 10. Модульная единица 4.3. Построение и содержание тренировок.	12	12

Тема 10.1. Занятие 4.3.1. Построение и содержание тренировок зависит от состояния здоровья занимающихся. Малые и средние циклы тренировок. К числу основных закономерностей процесса спортивной тренировки является ее четкая цикличность.	2	2
Тема 10.2. Занятие 4.3.2. Рассматриваются следующие этапы тренировочных циклов: общеподготовительный, подготовительный, предсоревновательный, соревновательный периоды. Каждый этап состоит из микроциклов, в котором содержатся разные цели и задачи спортивной подготовки.	2	2
Тема 10.3. Занятие 4.3.3. Подготовительный период подразделяется на общеподготовительный и специально-подготовительный. В подготовительном периоде обращается внимание на развитие физических качеств, совершенствование техники движений, совершенствование тактики.	2	2
Тема 10.4. Занятие 4.3.4. В основной период тренировок обращается внимание на развитие физических качеств, совершенствование техники движений, совершенствование тактики, развитие морально-психологических качеств а также на выполнение запланированных тренировочных физических нагрузок, совершенствование техники и тактики движений в избранных видах спорта.	2	2

Тема 10.5. Занятие 4.3.5. Развитие спортивной формы и наивысшей физической подготовки. Тренировочная работа направлена на подготовку к выступлениям в массовых спортивных мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни.	2	2
Тема 10.6. Занятие 4.3.6. Соревновательный период тренировок направлен на стабилизацию высокой спортивной формы. Устанавливаются достижение наивысших спортивных результатов к заранее запланированным ответственным мероприятиям.	2	2
Раздел 11. Модульная единица 5.1. Правила соревнований в избранном виде спорта.	6	6
Тема 11.1. Занятие 5.1.1. Перед квалификационными соревнованиями необходимо восстановить знания по правилам соревнований, с целью правильного их исполнения. Правила соревнований при занятиях фитнесом .	2	2
Тема 11.2. Занятие 5.1.2. Для участия в соревнованиях необходима высокая психологическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Необходимо сконцентрировать внимание спортсмена на психологическую, техническую, тактическую подготовку, чтобы максимально реализовать свои физические возможности на соревнованиях.	2	2
Тема 11.3. Занятие 5.1.3. Необходимые санитарно-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви в различных видах спорта. Важную роль в выступлении спортсмена на соревнованиях занимают правильный подбор спортивной одежды и обуви.	2	2

Раздел 12. Модульная единица 5.2.. Особенности развития выносливости в аэробике.	8	8	
Тема 12.1. Занятие 5.2.1. Общая характеристика качества выносливости. Выносливость - как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	2	
Тема 12.2. Занятие 5.2.2. Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки.	2	2	
Тема 12.3. Занятие 5.2.3. Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты.	2	2	
Тема 12.4. Занятие 5.2.4. Физиологические основы гибкости, виды ловкости, методики определения ловкости основы развития ловкости. Общая характеристика качества гибкости. Определение гибкости. Виды гибкости. Методика определения гибкости. Основы развития гибкости. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития ловкости и гибкости.	2	2	
Раздел 13. Модульная единица 5.3. Методы развития общей выносливости в фитнесе.	22	22	

Тема 13.1. Занятие 5.3.1. Выносливость - как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 13.2. Занятие 5.3.2. Особенности развития специальной выносливости. Характеристика специальной выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 13.3. Занятие 5.3.3. Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 13.4. Занятие 5.3.4. Особенности силовой подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой. Виды силовой подготовки в фитнесе, скандинавской ходьбе.	2	2
Тема 13.5. Занятие 5.3.5. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты.	2	2
Тема 13.6. Занятие 5.3.6. Особенности развития быстроты в фитнесе. Комплексы физических упражнений для различных видов оздоровительной физкультуры.	2	2
Тема 13.7. Занятие 5.3.7. Методы развития ловкости при занятиях аэробикой. Комплексы физических упражнений для развития ловкости при занятиях аэробикой.	2	2

Тема 13.8. Занятие 5.3.8. Особенности развития ловкости в фитнесе. Комплексы физических упражнений для развития ловкости в фитнесе.	2	2
Тема 13.9. Занятие 5.3.9. Методы развития гибкости при занятиях йогой. Комплексы физических упражнений для развития гибкости при занятиях йогой.	2	2
Тема 13.10. Занятие 5.3.10. Особенности развития гибкости при занятиях фитнесом. Комплексы физических упражнений для развития гибкости при занятиях фитнесом.	2	2
Тема 13.11. Занятие 5.3.11. Основные подходы в управлении процессом тренировок. Определение индивидуальных возможностей занимающихся оздоровительной физкультурой и планирование тренировочного процесса.	2	2
Раздел 14. Модульная единица 6.1. Особенности спортивной специализации.	10	10
Тема 14.1. Занятие 6.1.1. Использование методов по оценке физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся спортом.	2	2
Тема 14.2. Занятие 6.1.2. Особенности спортивной специализации в отдельных видах спорта. Основными качествами спортсмена являются дисциплинированность, настойчивость, упорство в преодолении трудностей, уверенность в себе, смелость, решительность, воля к победе.	2	2
Тема 14.3. Занятие 6.1.3. Анализ документов по отдельным видам оздоровительной физкультуры. Влияние оздоровительной физкультуры на уровень здоровья занимающихся.	2	2

Тема 14.4. Занятие 6.1.4. Характеристика техники выполнения физических упражнений. Совершенствование техники выполнения движений в избранных видах спорта, изменение техники с повышением спортивного мастерства.	2	2
Тема 14.5. Занятие 6.1.5. Основные методы обучения физическими упражнениями: разучивание, повторение и совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Перечень упражнений и их дозировка подбирается для каждого занимающегося с учетом его недостатков в выполнении упражнений.	2	2
Раздел 15. Модульная единица 6.2. Тренировки на этапе предварительной подготовки.	18	18
Тема 15.1. Занятие 6.2.1. Тренировки на этапе предварительной подготовки способствуют всестороннему физическому развитию, прививают любовь к спорту.	2	2
Тема 15.2. Занятие 6.2.2. Тренировки на этапе предварительной подготовки способствуют повышению уровня функциональных возможностей, овладению навыками и умениями в избранном виде спорта. Используется широкий круг тренировочных средств, учитывающих специфику избранного вида спорта.	2	2
Тема 15.3. Занятие 6.2.3. Глубокая специализация в избранном виде спорта требует выполнение больших физических нагрузок. При этом выполняются преимущественно специально-подготовительные и соревновательные упражнения.	2	2

Тема 15.4. Занятие 6.2.4. На этапе спортивного совершенствования проявляется интенсификация тренировочного процесса. За выполнением напряженного учебно-тренировочного процесса должны наблюдать тренеры и спортивные врачи.	2	2
Тема 15.5. Занятие 6.2.5. При осеннее-зимнем цикле подготовки повышается уровень специальной физической подготовки. Проводится выполнение больших объемов физических нагрузок, выполняются упражнения на улучшение определенных физических качеств в избранном виде спорта.	2	2
Тема 15.6. Занятие 6.2.6. На этапе весеннее-летнего цикла подготовки планируется совершенствование специальных физических качеств. Анализируются достижения запланированных результатов в соревнованиях различного уровня.	2	2
Тема 15.7. Занятие 6.2.7. Предсоревновательный этап подготовки в различных видах спорта. Совершенствуется техническая подготовка, психологическая подготовка, проводится использование средств, применяемых в соревновательном периоде.	2	2
Тема 15.8. Занятие 6.2.8. Соревновательный период является этапом высшего уровня спортивной подготовки. Совершенствуются техническая и тактическая подготовки, поддерживается оптимальный уровень физических возможностей спортсмена в избранном виде спорта.	2	2

Тема 15.9. Занятие 6.2.9. В переходный период проводится профилактика травматизма, лечение заболеваний, активный отдых. Используются средства восстановительной медицины, коррекция и реабилитация полученных повреждений.	2	2
Раздел 16. Модульная единица 6.3. Совершенствование техники движений.	8	8
Тема 16.1. Занятие 6.3.1. Для совершенствования техники движений используются антропометрические и физиологические показатели. Спортивный результат обеспечивается сочетанием функциональных возможностей организма спортсмена и устойчивой техникой.	2	2
Тема 16.2. Занятие 6.3.2. Общая характеристика качества выносливости. Выносливость - как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 16.3. Занятие 6.3.3. Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 16.4. Занятие 6.3.4. Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	2

Раздел 17. Модульная единица	10	10
7.1. Особенности тактической подготовки.		
Тема 17.1. Занятие 7.1.1. Общая характеристика качества ловкости и гибкости. Определение ловкости и гибкости. Виды ловкости и гибкости. Методика определения ловкости и гибкости. Основы развития ловкости и гибкости. Дозировка упражнений на ловкость и гибкость при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 17.2. Занятие 7.1.2. Виды тактической подготовки: знания, опыт, борьба. Изучение положений тактики, сущности и закономерности спортивных состязаний, способов, средств и возможностей тактики при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 17.3. Занятие 7.1.3. К физической и морально-волевой подготовке относятся: развитие физических качеств, психологическая подготовка. Выполняются специальные упражнения на развитие отдельных физических качеств, повышение морально-волевой подготовки.	2	2
Тема 17.4. Занятие 7.1.4. Критерии эффективности использования правильной техники движений. Совершенствование техники с использованием всех имеющихся средств ее изучения при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 17.5. Занятие 7.1.5. Умения и навыки в реализации соревнования осуществляются в виде запаса двигательных навыков, правильности выполнения движений. Совершенствование и закрепление умений и навыков в оздоровительной физкультуре происходит в процессе тренировочных занятий.	2	2

Раздел 18. Модульная единица	16	16
7.2. Влияние особенностей специализации в спорте.		
Тема 18.1. Занятие 7.2.1. На особенности специализации в спорте влияют: запас знаний, умений и навыков, позволяющий выполнять задуманный план. Тактическое мастерство связано с развитием физических и волевых качеств, которые следует совершенствовать на тренировочных занятиях.	2	2
Тема 18.2. Занятие 7.2.2. Особенности в разработке тактических способов в оздоровительной физкультуре. Осуществление тактической комбинации, с использованием нескольких вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию.	2	2
Тема 18.3. Занятие 7.2.3. Основные закономерности в проведении спортивных состязаний. Анализ эффективности вариантов по избранной тактике, выводы и последующая шлифовка проводимой тактики.	2	2
Тема 18.4. Занятие 7.2.4. Для повышения моральных качеств при занятиях оздоровительной физкультурой используется патриотическая, идейная направленность воспитания. Формирование дружного коллектива помогает ликвидировать недостатки в работе, искоренять проявления эгоизма, зависти.	2	2
Тема 18.5. Занятие 7.2.5. При формировании традиций здорового образа жизни необходимы требовательность и принципиальность к вредным привычкам. Передача своих знаний и опыта населению в пропаганде здорового образа жизни и спортизации личностных качеств.	2	2

Тема 18.6. Занятие 7.2.6. При идейно-нравственном воспитании спортсменов используются беседы, лекции, культпоходы. Проводится систематическое обучение спортсменов способам самовоспитания, самоанализа и самооценки.	2	2
Тема 18.7. Занятие 7.2.7. Основными показателями воспитания настойчивости и упорства в спорте являются психологическая подготовленность, умение владеть собой. Перед выступлением в соревнованиях полностью сосредоточиться на выполнение задания, не поддаваться паническим настроениям, быть готовым к борьбе.	2	2
Тема 18.8. Занятие 7.2.8. Основными качествами в психологической подготовке спортсменов являются уверенность, настойчивость, трудолюбие. Психологическая устойчивость формируется на тренировочных занятиях, приближенных к соревновательным нагрузкам.	2	2
Раздел 19. Модульная единица 7.3. Особенности средств и методов в спорте.	10	10
Тема 19.1. Занятие 7.3.1. Особенности использования средств и методов в отдельных видах спорта, учет индивидуальных особенностей спортсмена. Способности спортсмена должны определяться его физической, технической, тактической и психологической подготовкой.	2	2

Тема 19.2. Занятие 7.3.2. Формирование качеств, способствующих наиболее полной реализации всех двигательных возможностей при занятиях оздоровительной физкультурой. Совершенствование спортивного мастерства, формирование технической и тактической подготовки в избранных видах спорта.	2	2
Тема 19.3. Занятие 7.3.3. Подбор упражнений на гибкость при занятиях разных видов оздоровительной физкультуры. Развитие гибкости прежде всего направлено на растяжение связочного аппарата и увеличение объема движений в суставах.	2	2
Тема 19.4. Занятие 7.3.4. Подбор упражнений на силовую подготовку при занятиях оздоровительной физкультурой. Методическую основу развития силовых показателей составляют упражнения, которые выполняются на различных тренажерах и с определенным набором веса спортивных снарядов.	2	2
Тема 19.5. Занятие 7.3.5. Подбор упражнений на развитие ловкости при занятиях оздоровительной физкультурой. Совершенствование техники выполнения упражнений на ловкость в тренировочном процессе в избранном виде спорта.	2	2
Раздел 20. Модульная единица 8.1. Совершенствование техники при занятиях фитнесом.	18	18

Тема 20.1. Занятие 8.1.1. Подбор упражнений на развитие координации при занятиях оздоровительной физкультурой. Использование различных средств в тренировке, направленных на развитие координационных способностей спортсмена в избранном виде спорта.	2	2
Тема 20.2. Занятие 8.1.2. Модельная характеристика спортсмена, занимающегося фитнесом. Совершенствование техники движений связано с выполнением автоматических реакций на выполнение определенного упражнения.	2	2
Тема 20.3. Занятие 8.1.3. Повышение уровня функциональных возможностей организма занятиями на выносливость. Использование тренировочных средств для увеличения функциональных возможностей организма спортсмена в отдельных видах спорта.	2	2
Тема 20.4. Занятие 8.1.4. Использование набора упражнений для развития специальной выносливости. Подбор индивидуально подобранных упражнений, направленных на развитие выносливости спортсмена в избранном виде спорта.	2	2
Тема 20.5. Занятие 8.1.5. Особенности физических упражнений на развитие быстроты. Подбор специальных упражнений для развития быстроты у спортсменов в различных видах спорта.	2	2
Тема 20.6. Занятие 8.1.6. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений с использованием различных тренажеров в тренировочном процессе.	2	2

Тема 20.7. Занятие 8.1.7. Физические упражнения на развитие быстроты. Разработка комплексов физических упражнений на развитие быстроты. Тренировка в спортивном зале.	2	2
Тема 20.8. Занятие 8.1.8. Особенности упражнений на развитие физических качеств. Разучивание физических упражнений на развитие физических качеств. Тренировка со спортивными снарядами в спортивном зале.	2	2
Тема 20.9. Занятие 8.1.9. Особенности техника выполнения упражнений на скорость. Выполнение упражнений по совершенствованию техники бега на короткие дистанции. Разработка специальных упражнений в избранном виде спорта.	2	2
Раздел 21. Модульная единица 8.2. Планирование подготовки в избранном виде спорта.	8	8
Тема 21.1. Занятие 8.2.1. Основные тренировочные средства и методы в планировании подготовки. Формирование определенной последовательности в развитии физических качеств, техники и тактики подготовки, совершенствование психологических качеств.	2	2
Тема 21.2. Занятие 8.2.2. Создание базы физической и функциональной подготовленности занимающихся оздоровительной физкультурой. Включает два общих этапа: базовый и развивающий, а также специальные этапы в отдельные периоды года.	2	2

Тема 21.3. Занятие 8.2.3. Комплексы упражнений на развитие специальных двигательных качеств. Средства тренировки распределяются таким образом, чтобы совершенствовать технику и тактику выполнения спортивных упражнений.	2	2
Тема 21.4. Занятие 8.2.4. Основные упражнения на развитие высшей спортивной готовности. Подготовка и выступление в соревнованиях с использованием тренировочных занятий на пределе функциональных возможностей организма спортсмена.	2	2
Раздел 22. Модульная единица 8.3. Особенности медицинского обследования спортсменов.	12	12
Тема 22.1. Занятие 8.3.1. Медицинское обследование включает: показатели физического развития, функциональное состояние, физическую подготовку. Отдельные этапы медицинского контроля за представителями разных спортивных специализаций.	2	2
Тема 22.2. Занятие 8.3.2. Различают следующие виды врачебного контроля: первичный, повторный, дополнительный, текущий, срочный. Принципы организации углубленных медицинских исследований: первичных, ежегодных и т.д.	2	2
Тема 22.3. Занятие 8.3.3. Особенности исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Принципы исследования функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у спортсменов различных спортивных специализаций.	2	2

Тема 22.4. Занятие 8.3.4. ВПН оценивает основные функциональных возможностей организма. Особенности принципов проведения врачебно-педагогического контроля за спортсменами в различных видах спорта.	2	2
Тема 22.5. Занятие 8.3.5. Основные приемы проведения ВПН в тренировочном процессе: измерение частоты пульса и артериального давления. Основные принципы оценки функционального состояния жизненно важных систем во время тренировочного процесса.	2	2
Тема 22.6. Занятие 8.3.6. Медицинское обследование включает: предварительный, основной и заключительный этапы медицинского обеспечения соревнований. Основной задачей медицинского обеспечения спортивных мероприятий следует считать создание условий максимальной безопасности.	2	2
Раздел 23. Модульная единица	12	12
9.1. Оптимизация процессов восстановления спортсменов.		
Тема 23.1. Занятие 9.1.1. К основным средствам восстановления относятся: педагогические, психологические и медицинские средства. Основные средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности у занимающихся оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 23.2. Занятие 9.1.2. Физическую работоспособность повышают правильное спортивное питание, восстановительные средства. Оптимизация питания и устранение факторов, препятствующих реализации детоксикации в условиях мышечной деятельности.	2	2

Тема 23.3. Занятие 9.1.3. К показателям хронического перенапряжения относятся: переутомление, перетренированность, перенапряжение. Особенности использования в практике спортивной медицины препаратов, направленных на восстановление организма после мышечного перенапряжения.	2	2
Тема 23.4. Занятие 9.1.4. Структура заболеваемости спортсменов. Представление ряда заболеваний, часто встречаемых в клинической практике спортивных врачей.	2	2
Тема 23.5. Занятие 9.1.5. К основным заболеваниям опорно-двигательного аппарата относятся: растяжения, травмы, переломы. Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата существуют специфические повреждения, характерные для определенных видов спорта.	2	2
Тема 23.6. Занятие 9.1.6. Первичная и вторичная профилактика спортивного травматизма при занятиях оздоровительной физкультурой. Проведение профилактических мероприятий, для предупреждения спортивного травматизма в избранных видах спорта.	2	2
Раздел 24. Модульная единица 9.2. Организация соревновательной деятельности.	12	12
Тема 24.1. Занятие 9.2.1. Разработка положения о проведении соревнований в оздоровительной физкультуре. История развития соревновательного процесса - от Древней Греции до наших дней по отдельным видам спорта.	2	2
Тема 24.2. Занятие 9.2.2. Классификация современных соревнований: международная, Всероссийская, региональная, местная.	2	2

Тема 24.3. Занятие 9.2.3. Особенности государственных и общественных проводящих организаций. Проводящими организациями разрабатывается и утверждается Положение, в котором указываются сроки и место проведения соревнований, условия допуска, программа соревнований.	2	2
Тема 24.4. Занятие 9.2.4. Особенности выбора мест проведения соревнований. Существует несколько факторов: исторический, географический, экономический, социальный, организационный, олимпийский.	2	2
Тема 24.5. Занятие 9.2.5. Место проведения, инвентарь, оборудование, судейство. Приобретаются необходимые измерительные средства, имеющие свидетельства государственной метрологической службы и документация в виде протоколов результатов соревнований.	2	2
Тема 24.6. Занятие 9.2.6. Особенности учета требований Положения о соревнованиях. Соревнования проводятся по возрастным группам, видам спорта, с соблюдением Правил о проведении соревнований в определенном виде спорта.	2	2
Раздел 25. Модульная единица 9.3. Состав, права и обязанности судейской коллегии.	14	14
Тема 25.1. Занятие 9.3.1. Состав и обязанности судейской коллегии. Судейская коллегия соревнований состоит из главного судьи, судейских бригад, секретариата, вспомогательного персонала.	2	2

Тема 25.2. Занятие 9.3.2. Руководство Правилами и Положением соревнований. Проверка документов участников или команд соревнований по различным видам спорта осуществляется согласно Правил и Положения о том или ином виде спорта.	2	2
Тема 25.3. Занятие 9.3.3. Права и обязанности судей. Организация работы судейской коллегии по отдельным видам спорта: документация, протоколы, отчеты.	2	2
Тема 25.4. Занятие 9.3.4. Организация и проведение судейских семинаров. Для получения судейской категории необходимо пройти курс обучения на семинарах по судейству в избранном виде спорта.	2	2
Тема 25.5. Занятие 9.3.5. О соответствии мест проведения соревнований санитарным и гигиеническим нормам. Медицинское заключение о санитарно-гигиеническом состоянии места проведения соревнования по избранным видам спорта осуществляет спортивный врач.	2	2
Тема 25.6. Занятие 9.3.6. Права и обязанности спортивного врача. Выполнение должностных обязанностей определяется уровнем соревнований, возрастом участников соревнований и их спортивной квалификацией.	2	2
Тема 25.7. Занятие 9.3.7. Основные заболевания спортсменов: спортивное сердце, заболевания печени. Среди заболеваний спортсменов и патологических состояний наиболее часто обнаруживаются нарушение функций сердца и печени.	2	2
Раздел 26. Модульная единица 10.1. Соматическая заболеваемость спортсменов.	10	10

Тема 26.1. Занятие 10.1.1. К основным восстановительным средствам относятся биологически активные добавки. Для улучшения восстановительных процессов для спортсменов рекомендованы биологически активные добавки, способствующие улучшению процессов восстановления.	2	2
Тема 26.2. Занятие 10.1.2. Принципы оценки уровня физического развития. Основные подходы позволяющие корректировать отклонения в функциональных и структурных изменениях в отдельных органах и системах спортсмена.с	2	2
Тема 26.3. Занятие 10.1.3. Особенности лечебной гимнастики в отдельных видах спорта. Разработка и выполнение комплексов лечебной гимнастики при повреждениях опорно-двигательного аппарата спортсменов.	2	2
Тема 26.4. Занятие 10.1.4. Классификация массажа: различают общий и местный массаж. Ознакомление с основными методами и техникой спортивного массажа для занимающихся оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 26.5. Занятие 10.1.5. Допинги и стимуляторы спортивной деятельности. Особенности допинг-контроля в различных видах спортивной деятельности.	2	2
Раздел 27. Модульная единица 10.2. Эргометрические особенности спортсменов.	16	16
Тема 27.1. Занятие 10.2.1. Эргометрические критерии физической работоспособности и структурно-функциональные характеристики сердца и легких у спортсменов.	2	2

Тема 27.2. Занятие 10.2.2. Спортивное сердце: размеры сердца, размеры камер сердца, объем камер сердца. Кардиогемодинамика у спортсменов различных видов спорта.	2	2
Тема 27.3. Занятие 10.2.3. Определение физической работоспособности по различным методикам и у спортсменов отдельных специализаций. Показатели физической работоспособности у занимающихся оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 27.4. Занятие 10.2.4. Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы у спортсменов. Оценка результатов проведения функциональных проб по методу Штанге, Генчи, ортостатической устойчивости у спортсменов.	2	2
Тема 27.5. Занятие 10.2.5. На результаты проведения функциональных проб влияют: возраст, пол, спортивная специализация. Влияние спорта на структурные и функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	2	2
Тема 27.6. Занятие 10.2.6. Специфические нагрузки по оценке физической работоспособности. Определение физической работоспособности по различным методикам у занимающихся оздоровительной физкультурой.	2	2
Тема 27.7. Занятие 10.2.7. Виды математической обработки результатов. Эргометрические критерии физической работоспособности у спортсменов в различных видах спорта.	2	2

Тема 27.8. Занятие 10.2.8. Основные функциональные пробы: пробы с ходьбой, пробы с бегом. Сопоставление велоэргометрических и специфических нагрузок для определения физической работоспособности у спортсменов различных специализаций.	2	2
Раздел 28. Модульная единица 10.3. Физическая работоспособность в различных видах спорта.	8	8
Тема 28.1. Занятие 10.3.1. Физическая работоспособность в циклических и ациклических виды спорта. Влияние различных видов спорта на показатели физической работоспособности занимающихся различными видами спорта.	2	2
Тема 28.2. Занятие 10.3.2. Показатели физической работоспособности у спортсменов массового спорта и высокой спортивной специализации. Определение физической работоспособности у спортсменов, имеющих различную спортивную специализацию.	2	2
Тема 28.3. Занятие 10.3.3. Основные виды тестирования: методика велоэргомерии, степ-тест. Определение физической работоспособности у спортсменов, занимающихся различными видами спорта.	2	2
Тема 28.4. Занятие 10.3.4. Тестирование физических качеств у студентов по выполнению норм комплекса ГТО. Выполнение отдельных нормативов, входящих в комплекс ГТО спортсменами всех спортивных специализаций.	2	2
Раздел 29. Модульная единица 10.4. Зачетное занятие.	2	2

Тема 29.1. Занятие 10.4.1. Зачетное занятие проводится в виде тестирования студентов и сдачи контрольных нормативов. Прохождение тестирования по теоретическому разделу дисциплины, сдача контрольных нормативов по оценке физических качеств определяется состоянием здоровья студентов.	2	2
Итого	328	328

5. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

Раздел 1. Модульная единица 1.1. Отбор и ориентация в отдельные виды спорта (Практические занятия - 12ч.)

Тема 1.1. Занятие 1.1.1. Распределение студентов по избранным видам спорта. Развитие оздоровительной физкультуры ТюмГМУ. Выполнение физических нагрузок по состоянию здоровья и вида заболеваемости. Формирование биоэтического мировоззрения, этических и деонтологических принципов профессиональной деятельности у обучающихся.

(Практические занятия - 2ч.)

Отбор и ориентация в отдельные виды спорта. Формирование биоэтического мировоззрения, этических и деонтологических принципов профессиональной деятельности у обучающихся.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 1.2. Занятие 1.1.2. Общая характеристика качества выносливости. Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости.

(Практические занятия - 2ч.)

Методы развития общей выносливости в оздоровительной физкультуре

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 1.3. Занятие 1.1.3. Характеристика качества специальной выносливости. Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики специальной выносливости.

(Практические занятия - 2ч.)

Методы развития специальной выносливости в оздоровительной физкультуре

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 1.4. Занятие 1.1.4. Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки.

(Практические занятия - 2ч.)

Методы развития силы в оздоровительной физкультуре

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 1.5. Занятие 1.1.5. Характеристика качества силы. Определение специальной силы. Виды специальной силы. Основные методы развития специальной силы. (Практические занятия - 2ч.)

Методы развития специальной силовой выносливости в оздоровительной физкультуре

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 1.6. Занятие 1.1.6. Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. (Практические занятия - 2ч.)

Методы развития быстроты в оздоровительной физкультуре

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 2. Модульная единица 1.2. Бег на короткие дистанции в оздоровительной физкультуре (Практические занятия - 6ч.)

Тема 2.1. Занятие 1.2.1. Характеристика качества быстроты на короткие дистанции. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития бега на короткие дистанции. (Практические занятия - 2ч.)

Бег на короткие дистанции в оздоровительной физкультуре

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 2.2. Занятие 1.2.2. Общая характеристика качества ловкости. Определение ловкости. Виды ловкости. Методика определения ловкости. Основы развития ловкости. Дозировка упражнений на ловкость. Упражнения для развития ловкости. (Практические занятия - 2ч.)

Методы развития ловкости в оздоровительной физкультуре

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 2.3. Занятие 1.2.3. Общая характеристика качества гибкости. Определение гибкости. Виды гибкости. Методика определения гибкости. Основы развития гибкости. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития гибкости. (Практические занятия - 2ч.)

Методы развития гибкости

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

**Раздел 3. Модульная единица 2.1. Физические нагрузки и адаптация к ним.
(Практические занятия - 18ч.)**

*Тема 3.1. Занятие 2.1.1. Структура занятий оздоровительной физкультурой. Задачи и содержание тренировочного процесса по избранном оздоровительном режиме.
(Практические занятия - 2ч.)*

Структура занятий оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 3.2. Занятие 2.1.2. Управление тренировочным процессом в отдельных направлениях оздоровительной физкультуры. Выбор средств и методов спортивной подготовки.
(Практические занятия - 2ч.)*

Управление тренировочным процессом в отдельных направлениях оздоровительной физкультуры. Выбор средств и методов спортивной подготовки

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 3.3. Занятие 2.1.3. Важнейшие принципы средств подготовки оздоровительной физкультуры в практической реализации тренировочного процесса.
(Практические занятия - 2ч.)*

Важнейшие принципы средств подготовки оздоровительной физкультуры в практической реализации тренировочного процесса

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 3.4. Занятие 2.1.4. Воздействие средств тренировки на организм человека. Динамика адаптации при занятиях оздоровительной физкультурой.
(Практические занятия - 2ч.)*

Воздействие средств тренировки на организм человека. Динамика адаптации при занятиях оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 3.5. Занятие 2.1.5. Физические нагрузки: разнообразие и воздействие на организм при занятиях оздоровительной физкультурой. Уровень интенсивности нагрузки.
(Практические занятия - 2ч.)*

Физические нагрузки: разнообразие и воздействие на организм при занятиях оздоровительной физкультурой. Уровень интенсивности нагрузки

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 3.6. Занятие 2.1.6. Особенности физических нагрузок при занятиях оздоровительной физкультурой. Интенсификация тренировки создается за счет повышения интенсивности выполнения упражнений и сокращение интервалов отдыха.

(Практические занятия - 2ч.)

Особенности физических нагрузок при занятиях оздоровительной физкультурой. Интенсификация тренировки создается за счет повышения интенсивности выполнения упражнений и сокращение интервалов отдыха.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 3.7. Занятие 2.1.7. Координационную сложность в процессе длительных занятий оздоровительной физкультурой. Психическая напряженность при повышенных физических нагрузках.

(Практические занятия - 2ч.)

Координационную сложность в процессе длительных занятий оздоровительной физкультурой. Психическая напряженность при повышенных физических нагрузках

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 3.8. Занятие 2.1.8. Объем и интенсивность тренировочной работы - методы измерений. Повышение работоспособности организма в условиях занятий лечебной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Объем и интенсивность тренировочной работы – методы измерений. Повышение работоспособности организма в условиях занятий лечебной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 3.9. Занятие 2.1.9. Рациональное чередование работы и отдыха лежит в основе всей спортивной подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Рациональное чередование работы и отдыха лежит в основе всей спортивной подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 4. Модульная единица 3.1. Регулирование физических нагрузок

(Практические занятия - 8ч.)

Тема 4.1. Занятие 3.1.1. Рациональное чередование работы и отдыха лежит в основе всей спортивной подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Рациональное чередование работы и отдыха лежит в основе всей спортивной подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 4.2. Занятие 3.1.2. Тренировочный режим должен иметь пассивный отдых и активный отдых между физическими нагрузками. Отдых комплексный при занятиях оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Тренировочный режим должен иметь пассивный отдых и активный отдых между физическими нагрузками. Отдых комплексный при занятиях оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 4.3. Занятие 3.1.3. Соотношение количества повторений и продолжительность интервалов устанавливаются в зависимости от развития отдельных физических качеств и уровня физической подготовленности.

(Практические занятия - 2ч.)

Соотношение количества повторений и продолжительность интервалов устанавливаются в зависимости от развития отдельных физических качеств и уровня физической подготовленности

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 4.4. Занятие 3.1.4. Построение тренировочного процесса, при занятиях оздоровительной физкультурой, предусматривающего активное восстановление и повышение работоспособности.

(Практические занятия - 2ч.)

Построение тренировочного процесса, при занятиях оздоровительной физкультурой, предусматривающего активное восстановление и повышение работоспособности

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 5. Модульная единица 3.2. Структура физической подготовленности. (Практические занятия - 10ч.)

Тема 5.1. Занятие 3.2.1. Подготовленность к занятиям оздоровительной физкультурой должна возрастать из года в год. Индивидуальные особенности занимающихся и физическая подготовленность.

(Практические занятия - 2ч.)

Подготовленность к занятиям оздоровительной физкультурой должна возрастать из года в год. Индивидуальные особенности занимающихся и физическая подготовленность

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 5.2. Занятие 3.2.2. Подготовленность занимающегося оздоровительной физкультурой должна соответствовать тому, что он должен выполнять в период соревновательной деятельности.

(Практические занятия - 2ч.)

Подготовленность занимающегося оздоровительной физкультурой должна соответствовать тому, что он должен выполнять в период соревновательной деятельности

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 5.3. Занятие 3.2.3. Развитие и воспитание основных физических качеств - одна из важнейших частей подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

(Практические занятия - 2ч.)

Развитие и воспитание основных физических качеств – одна из важнейших частей подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 5.4. Занятие 3.2.4. Развитие и воспитание основных физических качеств - одна из важнейших частей подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

(Практические занятия - 2ч.)

Развитие и воспитание основных физических качеств – одна из важнейших частей подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 5.5. Занятие 3.2.5. Высокий уровень спортивной формы позволяет спортсмену достичь высоких спортивных результатов. Интегральная подготовленность, спортивная форма.

(Практические занятия - 2ч.)

Высокий уровень спортивной формы позволяет спортсмену достичь высоких спортивных результатов. Интегральная подготовленность, спортивная форма

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Раздел 6. Модульная единица 3.3. Особенности методов развития выносливости в аэробике.

(Практические занятия - 8ч.)

Тема 6.1. Занятие 3.3.1. Выносливость - как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при планировании занятий оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при планировании занятий оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 6.2. Занятие 3.3.2. Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки. Занятия на тренажерах на различные виды физических нагрузок.

(Практические занятия - 2ч.)

Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки. Занятия на тренажерах на различные виды физических нагрузок

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 6.3. Занятие 3.3.3. Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты при занятиях оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты при занятиях оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 6.4. Занятие 3.3.4. Определение гибкости. Виды гибкости. Методика определения гибкости. Основы развития гибкости. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития гибкости на различных этапах занятий оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Определение гибкости. Виды гибкости. Методика определения гибкости. Основы развития гибкости. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития гибкости на различных этапах занятий оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 7. Модульная единица 3.4. Общая физическая подготовка в фитнесе.

(Практические занятия - 10ч.)

Тема 7.1. Занятие 3.4.1. Общее развитие, укрепление организма. Подбор физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся оздоровительной физкультурой и вида спортивной специализации.

(Практические занятия - 2ч.)

Общее развитие, укрепление организма. Подбор физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся оздоровительной физкультурой и вида спортивной специализации

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 7.2. Занятие 3.4.2. Специфика физических упражнений, развитие физических качеств. Рост спортивного мастерства и спортивная форма определяются направленностью физических упражнений в каждом виде занятий.

(Практические занятия - 2ч.)

Специфика физических упражнений, развитие физических качеств. Рост спортивного мастерства и спортивная форма определяются направленностью физических упражнений в каждом виде занятий

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 7.3. Занятие 3.4.3. Физические качества: сила, скорость, выносливость, координированность, гибкость. Выполнение упражнений, определяющих общую и специальную подготовленность занимающихся оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Физические качества: сила, скорость, выносливость, координированность, гибкость. Выполнение упражнений, определяющих общую и специальную подготовленность занимающихся оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 7.4. Занятие 3.4.4. Общая характеристика качества выносливости. Выносливость - как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости.

(Практические занятия - 2ч.)

Общая характеристика качества выносливости. Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 7.5. Занятие 3.4.5. Общая характеристика качества специальной выносливости. Физиологические и психологические характеристики специальной выносливости. Виды специальной выносливости. Методы развития специальной выносливости.

(Практические занятия - 2ч.)

Общая характеристика качества специальной выносливости. Физиологические и психологические характеристики специальной выносливости. Виды специальной выносливости. Методы развития специальной выносливости

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 8. Модульная единица 4.1. Физические качества в оздоровительной физкультуре.
(Практические занятия - 14ч.)**

Тема 8.1. Занятие 4.1.1. Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки.

(Практические занятия - 2ч.)

Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 8.2. Занятие 4.1.2. Физиологическая характеристика силы, виды силы, методы развития силы, силовая тренировка. Комплексы упражнений на силовую подготовку при занятиях оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Физиологическая характеристика силы, виды силы, методы развития силы, силовая тренировка. Комплексы упражнений на силовую подготовку при занятиях оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 8.3. Занятие 4.1.3. Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты при занятиях оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты при занятиях оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 8.4. Занятие 4.1.4. Разновидности проявления скоростных качеств, методы развития быстроты в беге на короткие дистанции. Выполнение контрольных нормативов в беге на короткие дистанции.

(Практические занятия - 2ч.)

Разновидности проявления скоростных качеств, методы развития быстроты в беге на короткие дистанции. Выполнение контрольных нормативов в беге на короткие дистанции

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 8.5. Занятие 4.1.5. Ловкость, физиологические основы ловкости, виды ловкости, методики определения ловкости, основы развития ловкости.

(Практические занятия - 2ч.)

Ловкость, физиологические основы ловкости, виды ловкости, методики определения ловкости, основы развития ловкости

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

*Тема 8.6. Занятие 4.1.6. Общая характеристика качества гибкости. Определение гибкости. Виды гибкости. Методика определения гибкости. Основы развития гибкости. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития гибкости.
(Практические занятия - 2ч.)*

Общая характеристика качества гибкости. Определение гибкости. Виды гибкости. Методика определения гибкости. Основы развития гибкости. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития гибкости

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

*Тема 8.7. Занятие 4.1.7. Совершенствование техники выполнений упражнений на развитие отдельных физических качеств и закрепление на новом уровне происходит во время занятий оздоровительной физкультурой.
(Практические занятия - 2ч.)*

Совершенствование техники выполнений упражнений на развитие отдельных физических качеств и закрепление на новом уровне происходит во время занятий оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

**Раздел 9. Модульная единица 4.2. Задачи и содержание учебных занятий.
(Практические занятия - 10ч.)**

*Тема 9.1. Занятие 4.2.1. Виды учебных занятий оздоровительной физкультуры: групповая тренировка, индивидуальная тренировка. Основная тренировка должна быть направлена на развитие общей и специальной подготовки.
(Практические занятия - 2ч.)*

Виды учебных занятий оздоровительной физкультуры: групповая тренировка, индивидуальная тренировка. Основная тренировка должна быть направлена на развитие общей и специальной подготовки

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

*Тема 9.2. Занятие 4.2.2. Подготовительная часть занятия оздоровительной тренировки: разминка общая и разминка специальная. Особое внимание уделяется разминке, подготавливающая организм к спортивной деятельности.
(Практические занятия - 2ч.)*

Подготовительная часть занятия оздоровительной тренировки: разминка общая и разминка специальная. Особое внимание уделяется разминке, подготавливающая организм к спортивной деятельности

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

*Тема 9.3. Занятие 4.2.3. Содержание основной части тренировочного занятия изменяется в зависимости от подготовленности занимающихся оздоровительной физкультурой.
(Практические занятия - 2ч.)*

Содержание основной части тренировочного занятия изменяется в зависимости от подготовленности занимающихся оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 9.4. Занятие 4.2.4. Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведение организма в состояние нормы. Выполнение упражнений на расслабление.

(Практические занятия - 2ч.)

Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведение организма в состояние нормы. Выполнение упражнений на расслабление

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 9.5. Занятие 4.2.5. Основные виды физических нагрузок при занятиях оздоровительной физкультурой: повторность, интенсивность, сложность, продолжительность. Характер упражнений зависит от методов и количества работы, условий окружающей среды, индивидуальных особенностей спортсмена.

(Практические занятия - 2ч.)

Основные виды физических нагрузок при занятиях оздоровительной физкультурой: повторность, интенсивность, сложность, продолжительность. Характер упражнений зависит от методов и количества работы, условий окружающей среды, индивидуальных особенностей спортсмена

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 10. Модульная единица 4.3. Построение и содержание тренировок.

(Практические занятия - 12ч.)

Тема 10.1. Занятие 4.3.1. Построение и содержание тренировок зависит от состояния здоровья занимающихся. Малые и средние циклы тренировок. К числу основных закономерностей процесса спортивной тренировки является ее четкая цикличность.

(Практические занятия - 2ч.)

Построение и содержание тренировок зависит от состояния здоровья занимающихся. Малые и средние циклы тренировок. К числу основных закономерностей процесса спортивной тренировки является ее четкая цикличность

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 10.2. Занятие 4.3.2. Рассматриваются следующие этапы тренировочных циклов: общеподготовительный, подготовительный, предсоревновательный, соревновательный периоды. Каждый этап состоит из микроциклов, в котором содержатся разные цели и задачи спортивной подготовки.

(Практические занятия - 2ч.)

Рассматриваются следующие этапы тренировочных циклов: общеподготовительный, подготовительный, предсоревновательный, соревновательный периоды. Каждый этап состоит из микроциклов, в котором содержатся разные цели и задачи спортивной подготовки

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 10.3. Занятие 4.3.3. Подготовительный период подразделяется на общеподготовительный и специально-подготовительный. В подготовительном периоде обращается внимание на развитие физических качеств, совершенствование техники движений, совершенствование тактики.

(Практические занятия - 2ч.)

Подготовительный период подразделяется на общеподготовительный и специально-подготовительный. В подготовительном периоде обращается внимание на развитие физических качеств, совершенствование техники движений, совершенствование тактики

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 10.4. Занятие 4.3.4. В основной период тренировок обращается внимание на развитие физических качеств, совершенствование техники движений, совершенствование тактики, развитие морально-психологических качеств а также на выполнение запланированных тренировочных физических нагрузок, совершенствование техники и тактики движений в избранных видах спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

В основной период тренировок обращается внимание на развитие физических качеств, совершенствование техники движений, совершенствование тактики, развитие морально-психологических качеств а также на выполнение запланированных тренировочных физических нагрузок, совершенствование техники и тактики движений в избранных видах спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 10.5. Занятие 4.3.5. Развитие спортивной формы и наивысшей физической подготовки. Тренировочная работа направлена на подготовку к выступлениям в массовых спортивных мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни.

(Практические занятия - 2ч.)

Развитие спортивной формы и наивысшей физической подготовки. Тренировочная работа направлена на подготовку к выступлениям в массовых спортивных мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 10.6. Занятие 4.3.6. Соревновательный период тренировок направлен на стабилизацию высокой спортивной формы. Устанавливаются достижение наивысших спортивных результатов к заранее запланированным ответственным мероприятиям.

(Практические занятия - 2ч.)

Соревновательный период тренировок направлен на стабилизацию высокой спортивной формы. Устанавливаются достижение наивысших спортивных результатов к заранее запланированным ответственным мероприятиям

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 11. Модульная единица 5.1. Правила соревнований в избранном виде спорта.
(Практические занятия - 6ч.)**

Тема 11.1. Занятие 5.1.1. Перед квалификационными соревнованиями необходимо восстановить знания по правилам соревнований, с целью правильного их исполнения. Правила соревнований при занятиях фитнесом .

(Практические занятия - 2ч.)

Перед квалификационными соревнованиями необходимо восстановить знания по правилам соревнований, с целью правильного их исполнения. Правила соревнований при занятиях фитнесом

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 11.2. Занятие 5.1.2. Для участия в соревнованиях необходима высокая психологическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Необходимо сконцентрировать внимание спортсмена на психологическую, техническую, тактическую подготовку, чтобы максимально реализовать свои физические возможности на соревнованиях.

(Практические занятия - 2ч.)

Для участия в соревнованиях необходима высокая психологическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Необходимо сконцентрировать внимание спортсмена на психологическую, техническую, тактическую подготовку, чтобы максимально реализовать свои физические возможности на соревнованиях

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 11.3. Занятие 5.1.3. Необходимые санитарно-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви в различных видах спорта. Важную роль в выступлении спортсмена на соревнования занимают правильный подбор спортивной одежды и обуви.

(Практические занятия - 2ч.)

Необходимые санитарно-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви в различных видах спорта. Важную роль в выступлении спортсмена на соревнования занимают правильный подбор спортивной одежды и обуви

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 12. Модульная единица 5.2.. Особенности развития выносливости в аэробике.
(Практические занятия - 8ч.)**

Тема 12.1. Занятие 5.2.1. Общая характеристика качества выносливости. Выносливость - как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Общая характеристика качества выносливости. Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 12.2. Занятие 5.2.2. Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки.

(Практические занятия - 2ч.)

Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 12.3. Занятие 5.2.3. Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты.

(Практические занятия - 2ч.)

Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 12.4. Занятие 5.2.4. Физиологические основы гибкости, виды ловкости, методики определения ловкости основы развития ловкости. Общая характеристика качества гибкости. Определение гибкости. Виды гибкости. Методика определения гибкости. Основы развития гибкости. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

(Практические занятия - 2ч.)

Физиологические основы гибкости, виды ловкости, методики определения ловкости основы развития ловкости. Общая характеристика качества гибкости. Определение гибкости. Виды гибкости. Методика определения гибкости. Основы развития гибкости. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития ловкости и гибкости

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 13. Модульная единица 5.3. Методы развития общей выносливости в фитнесе. (Практические занятия - 22ч.)

Тема 13.1. Занятие 5.3.1. Выносливость - как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 13.2. Занятие 5.3.2. Особенности развития специальной выносливости. Характеристика специальной выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой. (Практические занятия - 2ч.)

Особенности развития специальной выносливости. Характеристика специальной выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 13.3. Занятие 5.3.3. Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой. (Практические занятия - 2ч.)

Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 13.4. Занятие 5.3.4. Особенности силовой подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой. Виды силовой подготовки в фитнесе, скандинавской ходьбе. (Практические занятия - 2ч.)

Особенности силовой подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой. Виды силовой подготовки в фитнесе, скандинавской ходьбе

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 13.5. Занятие 5.3.5. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. (Практические занятия - 2ч.)

Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 13.6. Занятие 5.3.6. Особенности развития быстроты в фитнесе. Комплексы физических упражнений для различных видов оздоровительной физкультуры. (Практические занятия - 2ч.)

Особенности развития быстроты в фитнесе. Комплексы физических упражнений для различных видов оздоровительной физкультуры

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 13.7. Занятие 5.3.7. Методы развития ловкости при занятиях аэробикой. Комплексы физических упражнений для развития ловкости при занятиях аэробикой.

(Практические занятия - 2ч.)

Методы развития ловкости при занятиях аэробикой. Комплексы физических упражнений для развития ловкости при занятиях аэробикой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 13.8. Занятие 5.3.8. Особенности развития ловкости в фитнесе. Комплексы физических упражнений для развития ловкости в фитнесе.

(Практические занятия - 2ч.)

Особенности развития ловкости в фитнесе. Комплексы физических упражнений для развития ловкости в фитнесе

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 13.9. Занятие 5.3.9. Методы развития гибкости при занятиях йогой. Комплексы физических упражнений для развития гибкости при занятиях йогой.

(Практические занятия - 2ч.)

Методы развития гибкости при занятиях йогой. Комплексы физических упражнений для развития гибкости при занятиях йогой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 13.10. Занятие 5.3.10. Особенности развития гибкости при занятиях фитнесом. Комплексы физических упражнений для развития гибкости при занятиях фитнесом.

(Практические занятия - 2ч.)

Особенности развития гибкости при занятиях фитнесом. Комплексы физических упражнений для развития гибкости при занятиях фитнесом

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 13.11. Занятие 5.3.11. Основные подходы в управлении процессом тренировок. Определение индивидуальных возможностей занимающихся оздоровительной физкультурой и планирование тренировочного процесса.

(Практические занятия - 2ч.)

Основные подходы в управлении процессом тренировок. Определение индивидуальных возможностей занимающихся оздоровительной физкультурой и планирование тренировочного процесса

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

**Раздел 14. Модульная единица 6.1. Особенности спортивной специализации.
(Практические занятия - 10ч.)**

Тема 14.1. Занятие 6.1.1. Использование методов по оценке физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся спортом.

(Практические занятия - 2ч.)

Использование методов по оценке физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся спортом

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 14.2. Занятие 6.1.2. Особенности спортивной специализации в отдельных видах спорта. Основными качествами спортсмена являются дисциплинированность, настойчивость, упорство в преодолении трудностей, уверенность в себе, смелость, решительность, воля к победе.

(Практические занятия - 2ч.)

Особенности спортивной специализации в отдельных видах спорта. Основными качествами спортсмена являются дисциплинированность, настойчивость, упорство в преодолении трудностей, уверенность в себе, смелость, решительность, воля к победе

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 14.3. Занятие 6.1.3. Анализ документов по отдельным видам оздоровительной физкультуры. Влияние оздоровительной физкультуры на уровень здоровья занимающихся.

(Практические занятия - 2ч.)

Анализ документов по отдельным видам оздоровительной физкультуры. Влияние оздоровительной физкультуры на уровень здоровья занимающихся

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 14.4. Занятие 6.1.4. Характеристика техники выполнения физических упражнений. Совершенствование техники выполнения движений в избранных видах спорта, изменение техники с повышением спортивного мастерства.

(Практические занятия - 2ч.)

Характеристика техники выполнения физических упражнений. Совершенствование техники выполнения движений в избранных видах спорта, изменение техники с повышением спортивного мастерства

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 14.5. Занятие 6.1.5. Основные методы обучения физическими упражнениями: разучивание, повторение и совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Перечень упражнений и их дозировка подбирается для каждого занимающегося с учетом его недостатков в выполнении упражнений.

(Практические занятия - 2ч.)

Основные методы обучения физическими упражнениями: разучивание, повторение и совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Перечень упражнений и их дозировка подбирается для каждого занимающегося с учетом его недостатков в выполнении упражнений

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 15. Модульная единица 6.2. Тренировки на этапе предварительной подготовки.
(Практические занятия - 18ч.)**

Тема 15.1. Занятие 6.2.1. Тренировки на этапе предварительной подготовки способствуют всестороннему физическому развитию, прививают любовь к спорту.

(Практические занятия - 2ч.)

Тренировки на этапе предварительной подготовки способствуют всестороннему физическому развитию, прививают любовь к спорту

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 15.2. Занятие 6.2.2. Тренировки на этапе предварительной подготовки способствуют повышению уровня функциональных возможностей, овладению навыками и умениями в избранном виде спорта. Используется широкий круг тренировочных средств, учитывающих специфику избранного вида спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Тренировки на этапе предварительной подготовки способствуют повышению уровня функциональных возможностей, овладению навыками и умениями в избранном виде спорта. Используется широкий круг тренировочных средств, учитывающих специфику избранного вида спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 15.3. Занятие 6.2.3. Глубокая специализация в избранном виде спорта требует выполнение больших физических нагрузок. При этом выполняются преимущественно специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

(Практические занятия - 2ч.)

Глубокая специализация в избранном виде спорта требует выполнение больших физических нагрузок. При этом выполняются преимущественно специально-подготовительные и соревновательные упражнения

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 15.4. Занятие 6.2.4. На этапе спортивного совершенствования проявляется интенсификация тренировочного процесса. За выполнением напряженного учебно-тренировочного процесса должны наблюдать тренеры и спортивные врачи.

(Практические занятия - 2ч.)

На этапе спортивного совершенствования проявляется интенсификация тренировочного процесса. За выполнением напряженного учебно-тренировочного процесса должны наблюдать тренеры и спортивные врачи.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 15.5. Занятие 6.2.5. При осенне-зимнем цикле подготовки повышается уровень специальной физической подготовки. Проводится выполнение больших объемов физических нагрузок, выполняются упражнения на улучшение определенных физических качеств в избранном виде спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

При осенне-зимнем цикле подготовки повышается уровень специальной физической подготовки. Проводится выполнение больших объемов физических нагрузок, выполняются упражнения на улучшение определенных физических качеств в избранном виде спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 15.6. Занятие 6.2.6. На этапе весенне-летнего цикла подготовки планируется совершенствование специальных физических качеств. Анализируются достижения запланированных результатов в соревнованиях различного уровня.

(Практические занятия - 2ч.)

На этапе весенне-летнего цикла подготовки планируется совершенствование специальных физических качеств. Анализируются достижения запланированных результатов в соревнованиях различного уровня.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 15.7. Занятие 6.2.7. Предсоревновательный этап подготовки в различных видах спорта. Совершенствуется техническая подготовка, психологическая подготовка, проводится использование средств, применяемых в соревновательном периоде.

(Практические занятия - 2ч.)

Предсоревновательный этап подготовки в различных видах спорта. Совершенствуется техническая подготовка, психологическая подготовка, проводится использование средств, применяемых в соревновательном периоде

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 15.8. Занятие 6.2.8. Соревновательный период является этапом высшего уровня спортивной подготовки. Совершенствуются техническая и тактическая подготовки, поддерживается оптимальный уровень физических возможностей спортсмена в избранном виде спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Соревновательный период является этапом высшего уровня спортивной подготовки. Совершенствуются техническая и тактическая подготовки, поддерживается оптимальный уровень физических возможностей спортсмена в избранном виде спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 15.9. Занятие 6.2.9. В переходный период проводится профилактика травматизма, лечение заболеваний, активный отдых. Используются средства восстановительной медицины, коррекция и реабилитация полученных повреждений.

(Практические занятия - 2ч.)

В переходный период проводится профилактика травматизма, лечение заболеваний, активный отдых. Используются средства восстановительной медицины, коррекция и реабилитация полученных повреждений

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 16. Модульная единица 6.3. Совершенствование техники движений.

(Практические занятия - 8ч.)

Тема 16.1. Занятие 6.3.1. Для совершенствования техники движений используются антропометрические и физиологические показатели. Спортивный результат обеспечивается сочетанием функциональных возможностей организма спортсмена и устойчивой техникой.

(Практические занятия - 2ч.)

Для совершенствования техники движений используются антропометрические и физиологические показатели. Спортивный результат обеспечивается сочетанием функциональных возможностей организма спортсмена и устойчивой техникой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 16.2. Занятие 6.3.2. Общая характеристика качества выносливости. Выносливость - как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Общая характеристика качества выносливости. Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 16.3. Занятие 6.3.3. Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 16.4. Занятие 6.3.4. Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты при занятиях оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты при занятиях оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 17. Модульная единица 7.1. Особенности тактической подготовки.

(Практические занятия - 10ч.)

Тема 17.1. Занятие 7.1.1. Общая характеристика качества ловкости и гибкости. Определение ловкости и гибкости. Виды ловкости и гибкости. Методика определения ловкости и гибкости. Основы развития ловкости и гибкости. Дозировка упражнений на ловкость и гибкость при занятиях оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Общая характеристика качества ловкости и гибкости. Определение ловкости и гибкости. Виды ловкости и гибкости. Методика определения ловкости и гибкости. Основы развития ловкости и гибкости. Дозировка упражнений на ловкость и гибкость при занятиях оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 17.2. Занятие 7.1.2. Виды тактической подготовки: знания, опыт, борьба. Изучение положений тактики, сущности и закономерности спортивных состязаний, способов, средств и возможностей тактики при занятиях оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Виды тактической подготовки: знания, опыт, борьба. Изучение положений тактики, сущности и закономерности спортивных состязаний, способов, средств и возможностей тактики при занятиях оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 17.3. Занятие 7.1.3. К физической и морально-волевой подготовке относятся: развитие физических качеств, психологическая подготовка. Выполняются специальные упражнения на развитие отдельных физических качеств, повышение морально-волевой подготовки.

(Практические занятия - 2ч.)

К физической и морально-волевой подготовке относятся: развитие физических качеств, психологическая подготовка. Выполняются специальные упражнения на развитие отдельных физических качеств, повышение морально-волевой подготовки

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 17.4. Занятие 7.1.4. Критерии эффективности использования правильной техники движений. Совершенствование техники с использованием всех имеющихся средств ее изучения при занятиях оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Критерии эффективности использования правильной техники движений. Совершенствование техники с использованием всех имеющихся средств ее изучения при занятиях оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 17.5. Занятие 7.1.5. Умения и навыки в реализации соревнования осуществляются в виде запаса двигательных навыков, правильности выполнения движений. Совершенствование и закрепление умений и навыков в оздоровительной физкультуре происходит в процессе тренировочных занятий.

(Практические занятия - 2ч.)

Умения и навыки в реализации соревнования осуществляются в виде запаса двигательных навыков, правильности выполнения движений. Совершенствование и закрепление умений и навыков в оздоровительной физкультуре происходит в процессе тренировочных занятий

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 18. Модульная единица 7.2. Влияние особенностей специализации в спорте.

(Практические занятия - 16ч.)

Тема 18.1. Занятие 7.2.1. На особенности специализации в спорте влияют: запас знаний, умений и навыков, позволяющий выполнять задуманный план. Тактическое мастерство связано с развитием физических и волевых качеств, которые следует совершенствовать на тренировочных занятиях.

(Практические занятия - 2ч.)

На особенности специализации в спорте влияют: запас знаний, умений и навыков, позволяющий выполнять задуманный план. Тактическое мастерство связано с развитием физических и волевых качеств, которые следует совершенствовать на тренировочных занятиях

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.2. Занятие 7.2.2. Особенности в разработке тактических способов в оздоровительной физкультуре. Осуществление тактической комбинации, с использованием нескольких вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию.

(Практические занятия - 2ч.)

Особенности в разработке тактических способов в оздоровительной физкультуре. Осуществление тактической комбинации, с использованием нескольких вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.3. Занятие 7.2.3. Основные закономерности в проведении спортивных состязаний. Анализ эффективности вариантов по избранной тактике, выводы и последующая шлифовка проводимой тактики.

(Практические занятия - 2ч.)

Основные закономерности в проведении спортивных состязаний. Анализ эффективности вариантов по избранной тактике, выводы и последующая шлифовка проводимой тактики

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.4. Занятие 7.2.4. Для повышения моральных качеств при занятиях оздоровительной физкультурой используется патриотическая, идейная направленность воспитания. Формирование дружного коллектива помогает ликвидировать недостатки в работе, искоренять проявления эгоизма, зависти.

(Практические занятия - 2ч.)

Для повышения моральных качеств при занятиях оздоровительной физкультурой используется патриотическая, идейная направленность воспитания. Формирование дружного коллектива помогает ликвидировать недостатки в работе, искоренять проявления эгоизма, зависти

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.5. Занятие 7.2.5. При формировании традиций здорового образа жизни необходимы требовательность и принципиальность к вредным привычкам. Передача своих знаний и опыта населению в пропаганде здорового образа жизни и спортизации личностных качеств.

(Практические занятия - 2ч.)

При формировании традиций здорового образа жизни необходимы требовательность и принципиальность к вредным привычкам. Передача своих знаний и опыта населению в пропаганде здорового образа жизни и спортизации личностных качеств

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.6. Занятие 7.2.6. При идейно-нравственном воспитании спортсменов используются беседы, лекции, культпоходы. Проводится систематическое обучение спортсменов способам самовоспитания, самоанализа и самооценки.

(Практические занятия - 2ч.)

При идейно-нравственном воспитании спортсменов используются беседы, лекции, культпоходы. Проводится систематическое обучение спортсменов способам самовоспитания, самоанализа и самооценки

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.7. Занятие 7.2.7. Основными показателями воспитания настойчивости и упорства в спорте являются психологическая подготовленность, умение владеть собой. Перед выступлением в соревнованиях полностью сосредоточиться на выполнение задания, не поддаваться паническим настроениям, быть готовым к борьбе.

(Практические занятия - 2ч.)

Основными показателями воспитания настойчивости и упорства в спорте являются психологическая подготовленность, умение владеть собой. Перед выступлением в соревнованиях полностью сосредоточиться на выполнение задания, не поддаваться паническим настроениям, быть готовым к борьбе

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.8. Занятие 7.2.8. Основными качествами в психологической подготовке спортсменов являются уверенность, настойчивость, трудолюбие. Психологическая устойчивость формируется на тренировочных занятиях, приближенных к соревновательным нагрузкам.

(Практические занятия - 2ч.)

Основными качествами в психологической подготовке спортсменов являются уверенность, настойчивость, трудолюбие. Психологическая устойчивость формируется на тренировочных занятиях, приближенных к соревновательным нагрузкам

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 19. Модульная единица 7.3. Особенности средств и методов в спорте.

(Практические занятия - 10ч.)

Тема 19.1. Занятие 7.3.1. Особенности использования средств и методов в отдельных видах спорта, учет индивидуальных особенностей спортсмена. Способности спортсмена должны определяться его физической, технической, тактической и психологической подготовкой.

(Практические занятия - 2ч.)

Особенности использования средств и методов в отдельных видах спорта, учет индивидуальных особенностей спортсмена. Способности спортсмена должны определяться его физической, технической, тактической и психологической подготовкой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 19.2. Занятие 7.3.2. Формирование качеств, способствующих наиболее полной реализации всех двигательных возможностей при занятиях оздоровительной физкультурой. Совершенствование спортивного мастерства, формирование технической и тактической подготовки в избранных видах спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Формирование качеств, способствующих наиболее полной реализации всех двигательных возможностей при занятиях оздоровительной физкультурой. Совершенствование спортивного мастерства, формирование технической и тактической подготовки в избранных видах спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 19.3. Занятие 7.3.3. Подбор упражнений на гибкость при занятиях разных видов оздоровительной физкультуры. Развитие гибкости прежде всего направлено на растяжение связочного аппарата и увеличение объема движений в суставах.

(Практические занятия - 2ч.)

Подбор упражнений на гибкость при занятиях разных видов оздоровительной физкультуры. Развитие гибкости прежде всего направлено на растяжение связочного аппарата и увеличение объема движений в суставах

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 19.4. Занятие 7.3.4. Подбор упражнений на силовую подготовку при занятиях оздоровительной физкультурой. Методическую основу развития силовых показателей составляют упражнения, которые выполняются на различных тренажерах и с определенным набором веса спортивных снарядов.

(Практические занятия - 2ч.)

Подбор упражнений на силовую подготовку при занятиях оздоровительной физкультурой. Методическую основу развития силовых показателей составляют упражнения, которые выполняются на различных тренажерах и с определенным набором веса спортивных снарядов

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 19.5. Занятие 7.3.5. Подбор упражнений на развитие ловкости при занятиях оздоровительной физкультурой. Совершенствование техники выполнения упражнений на ловкость в тренировочном процессе в избранном виде спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Подбор упражнений на развитие ловкости при занятиях оздоровительной физкультурой. Совершенствование техники выполнения упражнений на ловкость в тренировочном процессе в избранном виде спорта.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 20. Модульная единица 8.1. Совершенствование техники при занятиях фитнесом.
(Практические занятия - 18ч.)**

Тема 20.1. Занятие 8.1.1. Подбор упражнений на развитие координации при занятиях оздоровительной физкультурой. Использование различных средств в тренировке, направленных на развитие координационных способностей спортсмена в избранном виде спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Подбор упражнений на развитие координации при занятиях оздоровительной физкультурой. Использование различных средств в тренировке, направленных на развитие координационных способностей спортсмена в избранном виде спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 20.2. Занятие 8.1.2. Модельная характеристика спортсмена, занимающегося фитнесом. Совершенствование техники движений связано с выполнением автоматических реакций на выполнение определенного упражнения.

(Практические занятия - 2ч.)

Модельная характеристика спортсмена, занимающегося фитнесом. Совершенствование техники движений связано с выполнением автоматических реакций на выполнение определенного упражнения

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 20.3. Занятие 8.1.3. Повышение уровня функциональных возможностей организма занятиями на выносливость. Использование тренировочных средств для увеличения функциональных возможностей организма спортсмена в отдельных видах спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Повышение уровня функциональных возможностей организма занятиями на выносливость. Использование тренировочных средств для увеличения функциональных возможностей организма спортсмена в отдельных видах спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 20.4. Занятие 8.1.4. Использование набора упражнений для развития специальной выносливости. Подбор индивидуально подобранных упражнений, направленных на развитие выносливости спортсмена в избранном виде спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Использование набора упражнений для развития специальной выносливости. Подбор индивидуально подобранных упражнений, направленных на развитие выносливости спортсмена в избранном виде спорта.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 20.5. Занятие 8.1.5. Особенности физических упражнений на развитие быстроты. Подбор специальных упражнений для развития быстроты у спортсменов в различных видах спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Особенности физических упражнений на развитие быстроты. Подбор специальных упражнений для развития быстроты у спортсменов в различных видах спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 20.6. Занятие 8.1.6. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений с использованием различных тренажеров в тренировочном процессе.

(Практические занятия - 2ч.)

Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений с использованием различных тренажеров в тренировочном процессе

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 20.7. Занятие 8.1.7. Физические упражнения на развитие быстроты. Разработка комплексов физических упражнений на развитие быстроты. Тренировка в спортивном зале.

(Практические занятия - 2ч.)

Физические упражнения на развитие быстроты. Разработка комплексов физических упражнений на развитие быстроты. Тренировка в спортивном зале

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 20.8. Занятие 8.1.8. Особенности упражнений на развитие физических качеств. Разучивание физических упражнений на развитие физических качеств. Тренировка со спортивными снарядами в спортивном зале.

(Практические занятия - 2ч.)

Особенности упражнений на развитие физических качеств. Разучивание физических упражнений на развитие физических качеств. Тренировка со спортивными снарядами в спортивном зале

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 20.9. Занятие 8.1.9. Особенности техника выполнения упражнений на скорость. Выполнение упражнений по совершенствованию техники бега на короткие дистанции. Разработка специальных упражнений в избранном виде спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Особенности техника выполнения упражнений на скорость. Выполнение упражнений по совершенствованию техники бега на короткие дистанции. Разработка специальных упражнений в избранном виде спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 21. Модульная единица 8.2. Планирование подготовки в избранном виде спорта. (Практические занятия - 8ч.)

Тема 21.1. Занятие 8.2.1. Основные тренировочные средства и методы в планировании подготовки. Формирование определенной последовательности в развитии физических качеств, техники и тактики подготовки, совершенствование психологических качеств.

(Практические занятия - 2ч.)

Основные тренировочные средства и методы в планировании подготовки. Формирование определенной последовательности в развитии физических качеств, техники и тактики подготовки, совершенствование психологических качеств

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 21.2. Занятие 8.2.2. Создание базы физической и функциональной подготовленности занимающихся оздоровительной физкультурой. Включает два общих этапа: базовый и развивающий, а также специальные этапы в отдельные периоды года.

(Практические занятия - 2ч.)

Создание базы физической и функциональной подготовленности занимающихся оздоровительной физкультурой. Включает два общих этапа: базовый и развивающий, а также специальные этапы в отдельные периоды года

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 21.3. Занятие 8.2.3. Комплексы упражнений на развитие специальных двигательных качеств. Средства тренировки распределяются таким образом, чтобы совершенствовать технику и тактику выполнения спортивных упражнений.

(Практические занятия - 2ч.)

Комплексы упражнений на развитие специальных двигательных качеств. Средства тренировки распределяются таким образом, чтобы совершенствовать технику и тактику выполнения спортивных упражнений.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 21.4. Занятие 8.2.4. Основные упражнения на развитие высшей спортивной готовности. Подготовка и выступление в соревнованиях с использованием тренировочных занятий на пределе функциональных возможностей организма спортсмена.

(Практические занятия - 2ч.)

Основные упражнения на развитие высшей спортивной готовности. Подготовка и выступление в соревнованиях с использованием тренировочных занятий на пределе функциональных возможностей организма спортсмена

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 22. Модульная единица 8.3. Особенности медицинского обследования спортсменов.
(Практические занятия - 12ч.)

Тема 22.1. Занятие 8.3.1. Медицинское обследование включает: показатели физического развития, функциональное состояние, физическую подготовку. Отдельные этапы медицинского контроля за представителями разных спортивных специализаций.

(Практические занятия - 2ч.)

Медицинское обследование включает: показатели физического развития, функциональное состояние, физическую подготовку. Отдельные этапы медицинского контроля за представителями разных спортивных специализаций

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 22.2. Занятие 8.3.2. Различают следующие виды врачебного контроля: первичный, повторный, дополнительный, текущий, срочный. Принципы организации углубленных медицинских исследований: первичных, ежегодных и т.д.

(Практические занятия - 2ч.)

Различают следующие виды врачебного контроля: первичный, повторный, дополнительный, текущий, срочный. Принципы организации углубленных медицинских исследований: первичных, ежегодных и т.д.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 22.3. Занятие 8.3.3. Особенности исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Принципы исследования функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у спортсменов различных спортивных специализаций.

(Практические занятия - 2ч.)

Особенности исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Принципы исследования функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у спортсменов различных спортивных специализаций

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 22.4. Занятие 8.3.4. ВПН оценивает основные функциональных возможностей организма. Особенности принципов проведения врачебно-педагогического контроля за спортсменами в различных видах спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

ВПН оценивает основные функциональных возможностей организма. Особенности принципов проведения врачебно-педагогического контроля за спортсменами в различных видах спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 22.5. Занятие 8.3.5. Основные приемы проведения ВПН в тренировочном процессе: измерение частоты пульса и артериального давления. Основные принципы оценки функционального состояния жизненно важных систем во время тренировочного процесса.

(Практические занятия - 2ч.)

Основные приемы проведения ВПН в тренировочном процессе: измерение частоты пульса и артериального давления. Основные принципы оценки функционального состояния жизненно важных систем во время тренировочного процесса

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 22.6. Занятие 8.3.6. Медицинское обследование включает: предварительный, основной и заключительный этапы медицинского обеспечения соревнований. Основной задачей медицинского обеспечения спортивных мероприятий следует считать создание условий максимальной безопасности.

(Практические занятия - 2ч.)

Медицинское обследование включает: предварительный, основной и заключительный этапы медицинского обеспечения соревнований. Основной задачей медицинского обеспечения спортивных мероприятий следует считать создание условий максимальной безопасности

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 23. Модульная единица 9.1. Оптимизация процессов восстановления спортсменов.
(Практические занятия - 12ч.)

Тема 23.1. Занятие 9.1.1. К основным средствам восстановления относятся: педагогические, психологические и медицинские средства. Основные средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности у занимающихся оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

К основным средствам восстановления относятся: педагогические, психологические и медицинские средства. Основные средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности у занимающихся оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 23.2. Занятие 9.1.2. Физическую работоспособность повышают правильное спортивное питание, восстановительные средства. Оптимизация питания и устранение факторов, препятствующих реализации детоксикации в условиях мышечной деятельности.

(Практические занятия - 2ч.)

Физическую работоспособность повышают правильное спортивное питание, восстановительные средства. Оптимизация питания и устранение факторов, препятствующих реализации детоксикации в условиях мышечной деятельности

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 23.3. Занятие 9.1.3. К показателям хронического перенапряжения относятся: переутомление, перетренированность, перенапряжение. Особенности использования в практике спортивной медицины препаратов, направленных на восстановление организма после мышечного перенапряжения.

(Практические занятия - 2ч.)

К показателям хронического перенапряжения относятся: переутомление, перетренированность, перенапряжение. Особенности использования в практике спортивной медицины препаратов, направленных на восстановление организма после мышечного перенапряжения

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 23.4. Занятие 9.1.4. Структура заболеваемости спортсменов. Представление ряда заболеваний, часто встречаемых в клинической практике спортивных врачей.

(Практические занятия - 2ч.)

Структура заболеваемости спортсменов. Представление ряда заболеваний, часто встречаемых в клинической практике спортивных врачей

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 23.5. Занятие 9.1.5. К основным заболеваниям опорно-двигательного аппарата относятся: растяжения, травмы, переломы. Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата существуют специфические повреждения, характерные для определенных видов спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

К основным заболеваниям опорно-двигательного аппарата относятся: растяжения, травмы, переломы. Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата существуют специфические повреждения, характерные для определенных видов спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 23.6. Занятие 9.1.6. Первичная и вторичная профилактика спортивного травматизма при занятиях оздоровительной физкультурой. Проведение профилактических мероприятий, для предупреждения спортивного травматизма в избранных видах спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Первичная и вторичная профилактика спортивного травматизма при занятиях оздоровительной физкультурой. Проведение профилактических мероприятий, для предупреждения спортивного травматизма в избранных видах спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 24. Модульная единица 9.2. Организация соревновательной деятельности.
(Практические занятия - 12ч.)**

Тема 24.1. Занятие 9.2.1. Разработка положения о проведении соревнований в оздоровительной физкультуре. История развития соревновательного процесса - от Древней Греции до наших дней по отдельным видам спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Разработка положения о проведении соревнований в оздоровительной физкультуре. История развития соревновательного процесса – от Древней Греции до наших дней по отдельным видам спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 24.2. Занятие 9.2.2. Классификация современных соревнований: международная, Всероссийская, региональная, местная.

(Практические занятия - 2ч.)

Классификация современных соревнований: международная, Всероссийская, региональная, местная.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 24.3. Занятие 9.2.3. Особенности государственных и общественных проводящих организаций. Проводящими организациями разрабатывается и утверждается Положение, в котором указываются сроки и место проведения соревнований, условия допуска, программа соревнований.

(Практические занятия - 2ч.)

Особенности государственных и общественных проводящих организаций. Проводящими организациями разрабатывается и утверждается Положение, в котором указываются сроки и место проведения соревнований, условия допуска, программа соревнований

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 24.4. Занятие 9.2.4. Особенности выбора мест проведения соревнований. Существует несколько факторов: исторический, географический, экономический, социальный, организационный, олимпийский.

(Практические занятия - 2ч.)

Особенности выбора мест проведения соревнований. Существует несколько факторов: исторический, географический, экономический, социальный, организационный, олимпийский

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 24.5. Занятие 9.2.5. Место проведения, инвентарь, оборудование, судейство. Приобретаются необходимые измерительные средства, имеющие свидетельства государственной метрологической службы и документация в виде протоколов результатов соревнований.

(Практические занятия - 2ч.)

Место проведения, инвентарь, оборудование, судейство. Приобретаются необходимые измерительные средства, имеющие свидетельства государственной метрологической службы и документация в виде протоколов результатов соревнований

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 24.6. Занятие 9.2.6. Особенности учета требований Положения о соревнованиях. Соревнования проводятся по возрастным группам, видам спорта, с соблюдением Правил о проведении соревнований в определенном виде спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Особенности учета требований Положения о соревнованиях. Соревнования проводятся по возрастным группам, видам спорта, с соблюдением Правил о проведении соревнований в определенном виде спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 25. Модульная единица 9.3. Состав, права и обязанности судейской коллегии.

(Практические занятия - 14ч.)

Тема 25.1. Занятие 9.3.1. Состав и обязанности судейской коллегии. Судейская коллегия соревнований состоит из главного судьи, судейских бригад, секретариата, вспомогательного персонала.

(Практические занятия - 2ч.)

Состав и обязанности судейской коллегии. Судейская коллегия соревнований состоит из главного судьи, судейских бригад, секретариата, вспомогательного персонала

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 25.2. Занятие 9.3.2. Руководство Правилами и Положением соревнований. Проверка документов участников или команд соревнований по различным видам спорта осуществляется согласно Правил и Положения о том или ином виде спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Руководство Правилами и Положением соревнований. Проверка документов участников или команд соревнований по различным видам спорта осуществляется согласно Правил и Положения о том или ином виде спорта.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 25.3. Занятие 9.3.3. Права и обязанности судей. Организация работы судейской коллегии по отдельным видам спорта: документация, протоколы, отчеты.

(Практические занятия - 2ч.)

Права и обязанности судей. Организация работы судейской коллегии по отдельным видам спорта: документация, протоколы, отчеты

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 25.4. Занятие 9.3.4. Организация и проведение судейских семинаров. Для получения судейской категории необходимо пройти курс обучения на семинарах по судейству в избранном виде спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Организация и проведение судейских семинаров. Для получения судейской категории необходимо пройти курс обучения на семинарах по судейству в избранном виде спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 25.5. Занятие 9.3.5. О соответствии мест проведения соревнований санитарным и гигиеническим нормам. Медицинское заключение о санитарно-гигиеническом состоянии места проведения соревнования по избранным видам спорта осуществляет спортивный врач.

(Практические занятия - 2ч.)

О соответствии мест проведения соревнований санитарным и гигиеническим нормам. Медицинское заключение о санитарно-гигиеническом состоянии места проведения соревнования по избранным видам спорта осуществляет спортивный врач

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 25.6. Занятие 9.3.6. Права и обязанности спортивного врача. Выполнение должностных обязанностей определяется уровнем соревнований, возрастом участников соревнований и их спортивной квалификацией.

(Практические занятия - 2ч.)

Права и обязанности спортивного врача. Выполнение должностных обязанностей определяется уровнем соревнований, возрастом участников соревнований и их спортивной квалификацией

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 25.7. Занятие 9.3.7. Основные заболевания спортсменов: спортивное сердце, заболевания печени. Среди заболеваний спортсменов и патологических состояний наиболее часто обнаруживаются нарушение функций сердца и печени.

(Практические занятия - 2ч.)

Основные заболевания спортсменов: спортивное сердце, заболевания печени. Среди заболеваний спортсменов и патологических состояний наиболее часто обнаруживаются нарушение функций сердца и печени

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 26. Модульная единица 10.1. Соматическая заболеваемость спортсменов.

(Практические занятия - 10ч.)

Тема 26.1. Занятие 10.1.1. К основным восстановительным средствам относятся биологически активные добавки. Для улучшения восстановительных процессов для спортсменов рекомендованы биологически активные добавки, способствующие улучшению процессов восстановления.

(Практические занятия - 2ч.)

К основным восстановительным средствам относятся биологически активные добавки. Для улучшения восстановительных процессов для спортсменов рекомендованы биологически активные добавки, способствующие улучшению процессов восстановления

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 26.2. Занятие 10.1.2. Принципы оценки уровня физического развития. Основные подходы позволяющие корректировать отклонения в функциональных и структурных изменениях в отдельных органах и системах спортсмена.

(Практические занятия - 2ч.)

Принципы оценки уровня физического развития. Основные подходы позволяющие корректировать отклонения в функциональных и структурных изменениях в отдельных органах и системах спортсмена

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 26.3. Занятие 10.1.3. Особенности лечебной гимнастики в отдельных видах спорта. Разработка и выполнение комплексов лечебной гимнастики при повреждениях опорно-двигательного аппарата спортсменов.

(Практические занятия - 2ч.)

Особенности лечебной гимнастики в отдельных видах спорта. Разработка и выполнение комплексов лечебной гимнастики при повреждениях опорно-двигательного аппарата спортсменов

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 26.4. Занятие 10.1.4. Классификация массажа: различают общий и местный массаж. Ознакомление с основными методами и техникой спортивного массажа для занимающихся оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Классификация массажа: различают общий и местный массаж. Ознакомление с основными методами и техникой спортивного массажа для занимающихся оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 26.5. Занятие 10.1.5. Допинги и стимуляторы спортивной деятельности. Особенности допинг-контроля в различных видах спортивной деятельности.

(Практические занятия - 2ч.)

Допинги и стимуляторы спортивной деятельности. Особенности допинг-контроля в различных видах спортивной деятельности

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 27. Модульная единица 10.2. Эргометрические особенности спортсменов.

(Практические занятия - 16ч.)

Тема 27.1. Занятие 10.2.1. Эргометрические критерии физической работоспособности и структурно-функциональные характеристики сердца и легких у спортсменов.

(Практические занятия - 2ч.)

Эргометрические критерии физической работоспособности и структурно-функциональные характеристики сердца и легких у спортсменов

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 27.2. Занятие 10.2.2. Спортивное сердце: размеры сердца, размеры камер сердца, объем камер сердца. Кардиогемодинамика у спортсменов различных видов спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Спортивное сердце: размеры сердца, размеры камер сердца, объем камер сердца. Кардиогемодинамика у спортсменов различных видов спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 27.3. Занятие 10.2.3. Определение физической работоспособности по различным методикам и у спортсменов отдельных специализаций. Показатели физической работоспособности у занимающихся оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Определение физической работоспособности по различным методикам и у спортсменов отдельных специализаций. Показатели физической работоспособности у занимающихся оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 27.4. Занятие 10.2.4. Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы у спортсменов. Оценка результатов проведения функциональных проб по методу Штанге, Генчи, ортостатической устойчивости у спортсменов.

(Практические занятия - 2ч.)

Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы у спортсменов. Оценка результатов проведения функциональных проб по методу Штанге, Генчи, ортостатической устойчивости у спортсменов

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 27.5. Занятие 10.2.5. На результаты проведения функциональных проб влияют: возраст, пол, спортивная специализация. Влияние спорта на структурные и функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

(Практические занятия - 2ч.)

На результаты проведения функциональных проб влияют: возраст, пол, спортивная специализация. Влияние спорта на структурные и функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 27.6. Занятие 10.2.6. Специфические нагрузки по оценке физической работоспособности. Определение физической работоспособности по различным методикам у занимающихся оздоровительной физкультурой.

(Практические занятия - 2ч.)

Специфические нагрузки по оценке физической работоспособности. Определение физической работоспособности по различным методикам у занимающихся оздоровительной физкультурой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 27.7. Занятие 10.2.7. Виды математической обработки результатов. Эргометрические критерии физической работоспособности у спортсменов в различных видах спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Виды математической обработки результатов. Эргометрические критерии физической работоспособности у спортсменов в различных видах спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 27.8. Занятие 10.2.8. Основные функциональные пробы: пробы с ходьбой, пробы с бегом. Сопоставление велоэргометрических и специфических нагрузок для определения физической работоспособности у спортсменов различных специализаций.

(Практические занятия - 2ч.)

Основные функциональные пробы: пробы с ходьбой, пробы с бегом. Сопоставление велоэргометрических и специфических нагрузок для определения физической работоспособности у спортсменов различных специализаций

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Раздел 28. Модульная единица 10.3. Физическая работоспособность в различных видах спорта.

(Практические занятия - 8ч.)

Тема 28.1. Занятие 10.3.1. Физическая работоспособность в циклических и ациклических виды спорта. Влияние различных видов спорта на показатели физической работоспособности занимающихся различными видами спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Физическая работоспособность в циклических и ациклических виды спорта. Влияние различных видов спорта на показатели физической работоспособности занимающихся различными видами спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 28.2. Занятие 10.3.2. Показатели физической работоспособности у спортсменов массового спорта и высокой спортивной специализации. Определение физической работоспособности у спортсменов, имеющих различную спортивную специализацию.

(Практические занятия - 2ч.)

Показатели физической работоспособности у спортсменов массового спорта и высокой спортивной специализации. Определение физической работоспособности у спортсменов, имеющих различную спортивную специализацию

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 28.3. Занятие 10.3.3. Основные виды тестирования: методика велоэргомерии, степ-тест. Определение физической работоспособности у спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Основные виды тестирования: методика велоэргомерии, степ-тест. Определение физической работоспособности у спортсменов, занимающихся различными видами спорта

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 28.4. Занятие 10.3.4. Тестирование физических качеств у студентов по выполнению норм комплекса ГТО. Выполнение отдельных нормативов, входящих в комплекс ГТО спортсменами всех спортивных специализаций.

(Практические занятия - 2ч.)

Тестирование физической подготовленности у студентов по выполнению норм комплекса ГТО.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 29. Модульная единица 10.4. Зачетное занятие.
(Практические занятия - 2ч.)**

Тема 29.1. Занятие 10.4.1. Зачетное занятие проводится в виде тестирования студентов и сдачи контрольных нормативов. Прохождение тестирования по теоретическому разделу дисциплины, сдача контрольных нормативов по оценке физических качеств определяется состоянием здоровья студентов.

(Практические занятия - 2ч.)

Зачетное занятие проводится в виде тестирования студентов и сдачи контрольных нормативов. Прохождение тестирования по теоретическому разделу дисциплины, сдача контрольных нормативов по оценке физических качеств определяется состоянием здоровья студентов

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Контрольные нормативы

6. Рекомендуемые образовательные технологии

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии: практические занятия, самостоятельная работа студентов. Контроль освоения учебного материала осуществляется преподавателем в виде: тестов, в том числе с использованием системы ЭОС.

Для реализации образовательных программ в рамках метода e-learning открыт доступ к учебно-методическим материалам в электронной системе поддержки дистанционного обучения (ЭОС). Студенты имеют доступ к учебно-методическим материалам кафедры. Для выполнения контрольных заданий, подготовки к практическим и семинарским занятиям, поиска необходимой информации широко используются возможности глобальной сети Интернет.

Студенты обучаются с использованием электронных репозиторий: преподаватели демонстрируют студентам обучающие и демонстрационные видеофильмы, предоставляют ссылки на информационный материал в сети Интернет, демонстрируют результаты своих научных разработок, научных конференций.

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - 978-5-9704-5576-0. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - 978-5-9704-5576-0. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html> (дата обращения: 25.04.2024). - Режим доступа: по подписке

3. Епифанов, А.В. Спортивная медицина: монография / А.В. Епифанов, В.А. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 536 с. - 978-5-9704-4844-1. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970448441.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Котешева, И.А. Гимнастика для женщин / И.А. Котешева. - Москва: ВЛАДОС, 2015. - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785305002249.html> (дата обращения: 15.05.2024). - Режим доступа: по подписке

2. Котешева, И.А. Гимнастика для женщин: монография / И.А. Котешева. - Москва: ВЛАДОС, 2015. - 175 с. - 978-5-305-00224-9. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002249.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

3. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": учебное пособие / Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

4. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": учебное пособие / Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html> (дата обращения: 25.04.2024). - Режим доступа: по подписке

5. Спортивная медицина: национальное руководство с приложением на компакт-диске / под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 - 978-5-9704-2460-5. - Текст: непосредственный.

7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. <https://www.studentlibrary.ru/> - ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
2. <https://www.rosmedlib.ru/> - ЭБС "Консультант врача"

Ресурсы «Интернет»

1. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. www.femb.ru - Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)

7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Для реализации образовательных программ открыт доступ к учебно-методическим материалам в системе поддержки дистанционного обучения – ЭОС Moodle. Студенты имеют доступ к учебно-методическим материалам кафедр. Для выполнения контрольных заданий, подготовки к практическим и семинарским занятиям, поиска необходимой информации широко используются возможности глобальной сети Интернет.

Студенты обучаются с использованием электронных репозиторий: преподаватели демонстрируют студентам обучающие и демонстрационные видеофильмы, предоставляют ссылки на информационный материал в сети Интернет, демонстрируют результаты своих научных разработок, научных конференций.

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. СЭО 3КЛ Русский Moodle;
2. Антиплагиат;
3. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса;
4. Программный продукт «1С: Университет ПРОФ»;
5. MS Office Professional Plus, Версия 2010,;
6. MS Office Standard, Версия 2013;
7. MS Windows Professional, Версия XP;
8. MS Windows Professional, Версия 7;
9. MS Windows Professional, Версия 8;
10. MS Windows Professional, Версия 10;
11. Программный продукт «1С: Управление учебным центром»;
12. MS Office Professional Plus, Версия 2013,;
13. MS Windows Remote Desktop Services - Device CAL, Версия 2012;
14. MS Windows Server - Device CAL, Версия 2012;
15. MS Windows Server Standard, Версия 2012;
16. MS Exchange Server Standard, Версия 2013;
17. MS Exchange Server Standard CAL - Device CAL, Версия 2013;
18. Kaspersky Security для виртуальных сред, Server Russian Edition;
19. MS Windows Server Standard - Device CAL, Версия 2013 R2;
20. MS SQL Server Standard Core, Версия 2016;
21. System Center Configuration Manager Client ML, Версия 16.06;
22. Программа для ЭВМ Statistica Ultimate Academic 13 сетевая на 5 пользователей ;
23. 1С:Документооборот государственного учреждения 8.;

*Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)*

1. Система «КонсультантПлюс»;

7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Университет располагает на праве собственности и ином законном основании материально-технической базой для обеспечения образовательной деятельности (помещения и оборудование) для реализации ОПОП ВО специалитета/направления подготовки по Блоку 1 «Дисциплины (модули)», Блоку 2 «Практики» (в части учебных практик) и Блоку 3 «Государственная итоговая аттестация» в соответствии с учебным планом.

Материально-техническая база соответствует действующим противопожарным правилам и нормам, обеспечивает проведение всех видов учебных занятий, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных рабочим учебным планом.

Спортивный зал (УчК№1-1-20а)

баскетбольный щит - 2 шт.

волейбольная сетка - 1 шт.

Гимнастическая скамейка - 6 шт.

мяч - 10 шт.

Спортивное оборудование - 0 шт.

Учебные аудитории

Кабинет ЛФК (УчК№2-1-77)

Гимнастическая скамейка - 2 шт.

Зеркальная стенка - 1 шт.

Стол - 1 шт.

Шведская стенка - 4 шт.