



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

Кафедра физвоспитания и лфк

УТВЕРЖДЕНО:

Проректор по учебно-методической
работе

Василькова Т.Н.

17 июня 2020 г.

Изменения и дополнения

УТВЕРЖДЕНО:

Проректор по учебно-методической
работе

Василькова Т.Н.

15 мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.В.ДВ.01.03 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА**

Специальность: 33.05.01 Фармация

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Провизор

Год набора: 2020

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

Разделы (модули): 28

Зачет: 9 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.

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 33.05.01 Фармация, утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.03.2018 №219, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Провизор", утвержден приказом Минтруда России от 09.03.2016 № 91н; "Специалист в области управления фармацевтической деятельностью", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 428н; "Провизор-аналитик", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 427н; "Специалист по промышленной фармации в области производства лекарственных средств", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 430н; "Специалист в области клинической лабораторной диагностики", утвержден приказом Минтруда России от 14.03.2018 № 145н.

Согласование и утверждение

| № | Подразделение или коллегиальный орган | Ответственное лицо | ФИО | Виза | Дата, протокол (при наличии) |
|---|---|-----------------------------------|---------------|-------------|------------------------------|
| 1 | Методический совет по специальности 33.05.01 Фармация | Председатель методического совета | Русакова О.А. | Согласовано | 18.05.2020, № 7 |
| 2 | Центральный координационный методический совет | Председатель ЦКМС | Фролова О.И. | Согласовано | 17.06.2020, № 10 |

Актуализация

| № | Подразделение или коллегиальный орган | Ответственное лицо | ФИО | Виза | Дата, протокол (при наличии) |
|---|---|-----------------------------------|---------------|-------------|------------------------------|
| 1 | Методический совет по специальности 33.05.01 Фармация | Председатель методического совета | Русакова О.А. | Согласовано | 16.05.2023, № 8 |

| | | | | | |
|---|---|-----------------------------------|-----------------|-------------|-----------------|
| 2 | Методический совет по специальности 33.05.01 Фармация | Председатель методического совета | Русакова О.А. | Согласовано | 25.04.2024, № 7 |
| 3 | Центральный координационный методический совет | Председатель ЦКМС | Фролова О.И. | Согласовано | 21.04.2021, № 7 |
| 4 | Центральный координационный методический совет | Председатель ЦКМС | Василькова Т.Н. | Согласовано | 17.05.2023, № 9 |
| 5 | Центральный координационный 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 «Провизор», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 09 марта 2016 г. № 91 н.

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

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

УК-7.1/Ум4 осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Владеть:

УК-7.1/Нв1 навыками применения физической культуры для профилактики и лечения заболеваний

УК-7.1/Нв2 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физическому самосовершенствованию

УК-7.1/Нв3 владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры

УК-7.1/Нв4 навыками самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом

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

УК-7.2/Зн4 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности

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

УК-7.2/Ум4 осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Владеть:

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

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

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

УК-7.2/Нв4 владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры

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

УК-7.3/Зн4 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности

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

УК-7.3/Ум4 осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

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

УК-7.3/Нв4 владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.В.ДВ.01.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Циклические виды спорта» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.

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 | 36 | 1 | 36 | 36 | |
| Второй семестр | 36 | 1 | 36 | 36 | |
| 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 | 36 | 1 | 36 | 36 | |
| Девятый семестр | 40 | 1,11 | 40 | 40 | Зачет |
| Всего | 328 | 9,11 | 328 | 328 | |

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий (часы промежуточной аттестации не указываются)

| Наименование раздела, темы | Всего | Практические занятия | Планируемые результаты обучения, соответствующие результатам освоения программы |
|--|----------|----------------------|---|
| Раздел 1. Модульная единица | 6 | 6 | |
| 1.1. История развития легкой атлетики | | | |
| Тема 1.1. Занятие 1.1.1. Возникновение легкой атлетики. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Формирование биоэтического мировоззрения, этических и деонтологических принципов профессиональной деятельности у обучающихся. | 2 | 2 | |
| Тема 1.2. Занятие 1.1.2. Развитие легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики после ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. Современное состояние легкой атлетики в мире, России. | 2 | 2 | |

| | | |
|--|-----------|-----------|
| Тема 1.3. Занятие 1.1.3. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Техника безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся. | 2 | 2 |
| Раздел 2. Модульная единица 1.2. Контрольные тесты по ОФП | 12 | 12 |
| Тема 2.1. Занятие 1.2.1. Бег 100 м (сек.); прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.); сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя на скамейке (см). | 2 | 2 |
| Тема 2.2. Занятие 1.2.2.6-минутный бег (мин.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту); сгибание-разгибание рук на низкой перекладине (дев.), на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места (см). | 2 | 2 |
| Тема 2.3. Занятие 1.2.3. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты и координации движений. | 2 | 2 |
| Тема 2.4. Занятие 1.2.4. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов. | 2 | 2 |
| Тема 2.5. Занятие 1.2.5. Ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п. | 2 | 2 |
| Тема 2.6. Занятие 1.2.6. Прыжок в длину с места и его биомеханические характеристики. Главная задача прыжка, фазы прыжка. | 2 | 2 |
| Раздел 3. Модульная единица 1.3. Обучение прыжку в длину с места | 6 | 6 |

| | | |
|---|-----------|-----------|
| Тема 3.1. Занятие 1.3.1. Подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление в прыжках. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. | 2 | 2 |
| Тема 3.2. Занятие 1.3.2. Оценка выполнения движений. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с места. | 2 | 2 |
| Тема 3.3. Занятие 1.3.3. Методика совершенствования техники прыжка в длину с места. Практическое применение студентами полученных методических знаний. | 2 | 2 |
| Раздел 4. Модульная единица 1.4. Специальные беговые и прыжковые упражнения | 12 | 12 |
| Тема 4.1. Занятие 1.4.1. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. | 2 | 2 |
| Тема 4.2. Занятие 1.4.2. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину. | 2 | 2 |
| Тема 4.3. Занятие 1.4.3. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой. | 2 | 2 |
| Тема 4.4. Занятие 1.4.4. Обучение технике бега на короткие дистанции. | 2 | 2 |

| | | |
|--|-----------|-----------|
| Тема 4.5. Занятие 1.4.5. Бег на короткие дистанции, как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. | 2 | 2 |
| Тема 4.6. Занятие 1.4.6. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. | 2 | 2 |
| Раздел 5. Модульная единица 2.1. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег) | 8 | 8 |
| Тема 5.1. Занятие 2.1.1. Бег на длинные дистанции, как вид легкой атлетики. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. | 2 | 2 |
| Тема 5.2. Занятие 2.1.2. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. | 2 | 2 |
| Тема 5.3. Занятие 2.1.3. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега. | 2 | 2 |
| Тема 5.4. Занятие 2.1.4. Методика совершенствования техники кроссового бега. | 2 | 2 |
| Раздел 6. Модульная единица 2.2. Закрепление техники бега на короткие дистанции | 16 | 16 |
| Тема 6.1. Занятие 2.2.1. Закрепление техники бега по прямой. | 2 | 2 |
| Тема 6.2. Занятие 2.2.2. Закрепление техники высокого, низкого старта, техники выбегания из стартовых колодок. | 2 | 2 |
| Тема 6.3. Занятие 2.2.3. Закрепление техники стартового разгона, финиширования. | 2 | 2 |

| | | |
|---|-----------|-----------|
| Тема 6.4. Занятие 2.2.4. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. | 2 | 2 |
| Тема 6.5. Занятие 2.2.5. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Методика совершенствования техники кроссового бега. | 2 | 2 |
| Тема 6.6. Занятие 2.2.6. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега. | 2 | 2 |
| Тема 6.7. Занятие 2.2.7. Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции. | 2 | 2 |
| Тема 6.8. Занятие 2.2.8. Практическое применение студентами полученных методических знаний. | 2 | 2 |
| Раздел 7. Модульная единица 2.3. Закрепление техники прыжка в длину с места | 12 | 12 |
| Тема 7.1. Занятие 2.3.1. Закрепление техники отталкивания, полета и приземления в прыжках. Оценка выполнения движений. | 2 | 2 |
| Тема 7.2. Занятие 2.3.2. Практическое применение студентами полученных методических знаний. | 2 | 2 |
| Тема 7.3. Занятие 2.3.3. Установка колодок на старте. | 2 | 2 |
| Тема 7.4. Занятие 2.3.4. Выполнение команды «На старт!». | 2 | 2 |
| Тема 7.5. Занятие 2.3.5. Выполнение команды «Внимание!». | 2 | 2 |
| Тема 7.6. Занятие 2.3.6. Выполнение команды «Марш!». | 2 | 2 |
| Раздел 8. Модульная единица 3.1. Обучение технике прохождения поворота | 8 | 8 |

| | | |
|---|-----------|-----------|
| Тема 8.1. Занятие 3.1.1. Объяснение и показ особенности техники бега по повороту. | 2 | 2 |
| Тема 8.2. Занятие 3.1.2. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса(20—Юм). | 2 | 2 |
| Тема 8.3. Занятие 3.1.3. Бег при входе в поворот. | 2 | 2 |
| Тема 8.4. Занятие 3.1.4. Практическое применение студентами полученных методических знаний. | 2 | 2 |
| Раздел 9. Модульная единица 3.2. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике | 14 | 14 |
| Тема 9.1. Занятие 3.2.1. Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа. | 2 | 2 |
| Тема 9.2. Занятие 3.2.2. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). | 2 | 2 |
| Тема 9.3. Занятие 3.2.3. Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады). | 2 | 2 |
| Тема 9.4. Занятие 3.2.4. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании). | 2 | 2 |
| Тема 9.5. Занятие 3.2.5. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). | 2 | 2 |
| Тема 9.6. Занятие 3.2.6. Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. | 2 | 2 |

| | | |
|---|-----------|-----------|
| Тема 9.7. Занятие 3.2.7. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам. | 2 | 2 |
| Раздел 10. Модульная единица 3.3. Специальные беговые и прыжковые упражнения | 14 | 14 |
| Тема 10.1. Занятие 3.3.1. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. | 2 | 2 |
| Тема 10.2. Занятие 3.3.2. Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п. | 2 | 2 |
| Тема 10.3. Занятие 3.3.3. Совершенствование беговых упражнений: подскоки, многоскоки, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п. | 2 | 2 |
| Тема 10.4. Занятие 3.3.4. Установка колодок на старте. Выполнение команды «На старт!». | 2 | 2 |
| Тема 10.5. Занятие 3.3.5. Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!». | 2 | 2 |
| Тема 10.6. Занятие 3.3.6. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса(20—10 м). | 2 | 2 |
| Тема 10.7. Занятие 3.3.7. Бег при входе в поворот. Практическое применение студентами полученных методических знаний. | 2 | 2 |
| Раздел 11. Модульная единица 4.1. Обучение технике эстафетного бега | 10 | 10 |
| Тема 11.1. Занятие 4.1.1. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. | 2 | 2 |

| | | |
|--|-----------|-----------|
| Тема 11.2. Занятие 4.1.2. Эстафетный бег: его особенности. | 2 | 2 |
| Тема 11.3. Занятие 4.1.3. Передача эстафеты (зона передачи, способы). | 2 | 2 |
| Тема 11.4. Занятие 4.1.4. Анализ техники (характеристика составных частей). | 2 | 2 |
| Тема 11.5. Занятие 4.1.5. Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём. | 2 | 2 |
| Раздел 12. Модульная единица 4.2. Закрепление техники эстафетного бега | 8 | 8 |
| Тема 12.1. Занятие 4.2.1. Передача эстафеты (зона передачи, способы). | 2 | 2 |
| Тема 12.2. Занятие 4.2.2. Анализ техники (характеристика составных частей). | 2 | 2 |
| Тема 12.3. Занятие 4.2.3. Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём. | 2 | 2 |
| Тема 12.4. Занятие 4.2.4. Передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега. | 2 | 2 |
| Раздел 13. Модульная единица 4.3. Правила соревнований по легкой атлетике | 18 | 18 |
| Тема 13.1. Занятие 4.3.1. Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа. | 2 | 2 |
| Тема 13.2. Занятие 4.3.2. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). | 2 | 2 |
| Тема 13.3. Занятие 4.3.3. Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады). | 2 | 2 |

| | | |
|--|-----------|-----------|
| Тема 13.4. Занятие 4.3.4. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании). | 2 | 2 |
| Тема 13.5. Занятие 4.3.5. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). | 2 | 2 |
| Тема 13.6. Занятие 4.3.6. Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. | 2 | 2 |
| Тема 13.7. Занятие 4.3.7. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам. | 2 | 2 |
| Тема 13.8. Занятие 4.3.8. Продолжение. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам. | 2 | 2 |
| Тема 13.9. Занятие 4.3.9. Развитие быстроты. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру. | 2 | 2 |
| Раздел 14. Модульная единица 5.1. Развитие физических качеств | 10 | 10 |
| Тема 14.1. Занятие 5.1.1. Развитие быстроты. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру. | 2 | 2 |
| Тема 14.2. Занятие 5.1.2. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения. | 2 | 2 |
| Тема 14.3. Занятие 5.1.3. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину. | 2 | 2 |
| Тема 14.4. Занятие 5.1.4. Прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, многоскоки. | 2 | 2 |

| | | |
|--|-----------|-----------|
| Тема 14.5. Занятие 5.1.5. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. | 2 | 2 |
| Раздел 15. Модульная единица 5.2. Обучение технике прохождения дистанции | 10 | 10 |
| Тема 15.1. Занятие 5.2.1. Обучить основным элементам техники бегового шага. | 2 | 2 |
| Тема 15.2. Занятие 5.2.2. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью. | 2 | 2 |
| Тема 15.3. Занятие 5.2.3. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках. | 2 | 2 |
| Тема 15.4. Занятие 5.2.4. Установка колодок на старте. Выполнение команды «На старт!». | 2 | 2 |
| Тема 15.5. Занятие 5.2.5. Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!». | 2 | 2 |
| Раздел 16. Модульная единица 5.3. Совершенствование техники бега по дистанции | 16 | 16 |
| Тема 16.1. Занятие 5.3.1. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса(20—10 м). | 2 | 2 |
| Тема 16.2. Занятие 5.3.2. Бег при входе в поворот. Практическое применение студентами полученных методических знаний. | 2 | 2 |
| Тема 16.3. Занятие 5.3.3. Оценка выполнения движений. Практическое применение студентами полученных методических знаний. | 2 | 2 |

| | | |
|--|-----------|-----------|
| Тема 16.4. Занятие 5.3.4. Выполнение контрольных нормативов. Бег 100 м (сек.); прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.); сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя на скамейке (см). | 2 | 2 |
| Тема 16.5. Занятие 5.3.5. Нормативы комплекса ГТО. 6-минутный бег (мин.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту); сгибание-разгибание рук на низкой перекладине (дев.), на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места (см). | 2 | 2 |
| Тема 16.6. Занятие 5.3.6. Причины травм. Профилактика травматизма. | 2 | 2 |
| Тема 16.7. Занятие 5.3.7. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. | 2 | 2 |
| Тема 16.8. Занятие 5.3.8. План тренировочной работы на год. Календарный план проведения соревнований. | 2 | 2 |
| Раздел 17. Модульная единица | 12 | 12 |
| 6.1. Закрепление техники прохождения дистанции | | |
| Тема 17.1. Занятие 6.1.1. Закрепить основные элементы техники бегового шага, техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью. | 2 | 2 |
| Тема 17.2. Занятие 6.1.2. Закрепить умение бежать с равномерной скоростью на разных отрезках. | 2 | 2 |
| Тема 17.3. Занятие 6.1.3. Специальные упражнения для освоения техники приёма-передачи эстафетной палочки и развития специальных физических качеств бегунов. | 2 | 2 |
| Тема 17.4. Занятие 6.1.4. Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне. | 2 | 2 |

| | | |
|---|-----------|-----------|
| Тема 17.5. Занятие 6.1.5. Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование старта на этапах эстафетного бега. | 2 | 2 |
| Тема 17.6. Занятие 6.1.6. Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега. | 2 | 2 |
| Раздел 18. Модульная единица 6.2. Развитие физических качеств на отдельные группы мышц | 12 | 12 |
| Тема 18.1. Занятие 6.2.1. Развитие силы. Упражнения с амортизаторами, с сопротивлением партнера, со штангой, с утяжелителями и т.д. | 2 | 2 |
| Тема 18.2. Занятие 6.2.2. Развитие ловкости. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180°, 270° и 360°. | 2 | 2 |
| Тема 18.3. Занятие 6.2.3. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов. Эстафеты с преодолением препятствий. | 2 | 2 |
| Тема 18.4. Занятие 6.2.4. Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости. | 2 | 2 |
| Тема 18.5. Занятие 6.2.5. Кроссовая подготовка -1,2 км в заданном темпе. | 2 | 2 |
| Тема 18.6. Занятие 6.2.6. Выполнение контрольного норматива. Тест-Купера (12-минутный бег). | 2 | 2 |
| Раздел 19. Модульная единица 6.3. Отбор и ориентация в отдельные виды лыжного спорта | 12 | 12 |
| Тема 19.1. Занятие 6.3.1. Инструктаж по охране труда при поведении занятий по физической культуре и лыжным видам спорта. | 2 | 2 |

| | | |
|--|-----------|-----------|
| Тема 19.2. Занятие 6.3.2. История, возникновение, развитие и современное состояние лыжного спорта. | 2 | 2 |
| Тема 19.3. Занятие 6.3.3. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств при занятиях лыжным спортом. | 2 | 2 |
| Тема 19.4. Занятие 6.3.4. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка. | 2 | 2 |
| Тема 19.5. Занятие 6.3.5. Специальные упражнения на развитие волевых качеств. | 2 | 2 |
| Тема 19.6. Занятие 6.3.6. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения. | 2 | 2 |
| Раздел 20. Модульная единица 7.1. Техника передвижения на лыжах | 12 | 12 |
| Тема 20.1. Занятие 7.1.1. Техника скользящего шага, ступающего шага. | 2 | 2 |
| Тема 20.2. Занятие 7.1.2. Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход. | 2 | 2 |
| Тема 20.3. Занятие 7.1.3. Техника передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. | 2 | 2 |
| Тема 20.4. Занятие 7.1.4. Техника передвижения на лыжах. Равномерная тренировка на лыжах. | 2 | 2 |
| Тема 20.5. Занятие 7.1.5. Классификация и терминология в лыжном спорте. | 2 | 2 |
| Тема 20.6. Занятие 7.1.6. Инструктаж по охране труда при поведении занятий по лыжной подготовке. | 2 | 2 |
| Раздел 21. Модульная единица 7.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах | 12 | 12 |
| Тема 21.1. Занятие 7.2.1. Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход. | 2 | 2 |
| Тема 21.2. Занятие 7.2.2. Техника попеременного двухшажного хода. | 2 | 2 |

| | | |
|--|-----------|-----------|
| Тема 21.3. Занятие 7.2.3. Техника одновременного бесшажного хода. | 2 | 2 |
| Тема 21.4. Занятие 7.2.4. Техника прохождения подъемов («полуёлочка», «ёлочка», «лесенка»). | 2 | 2 |
| Тема 21.5. Занятие 7.2.5. Техника передвижения спусков (в высокой, средней и низкой стойках). | 2 | 2 |
| Тема 21.6. Занятие 7.2.6. Техника попеременного четырёхшажного хода. | 2 | 2 |
| Раздел 22. Модульная единица 7.3. Развитие физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости | 12 | 12 |
| Тема 22.1. Занятие 7.3.1. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. | 2 | 2 |
| Тема 22.2. Занятие 7.3.2. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. | 2 | 2 |
| Тема 22.3. Занятие 7.3.3. Общая выносливость и силовая выносливость. Бег по пересеченной местности. | 2 | 2 |
| Тема 22.4. Занятие 7.3.4. Кроссовая подготовка. Специальная выносливость, силовая выносливость. Бег в подъем и со спуска. | 2 | 2 |
| Тема 22.5. Занятие 7.3.5. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. | 2 | 2 |
| Тема 22.6. Занятие 7.3.6. Участие в соревнованиях по кроссу среди студентов Тюменского государственного медицинского университета. | 2 | 2 |
| Раздел 23. Модульная единица 8.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах | 12 | 12 |
| Тема 23.1. Занятие 8.1.1. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Техника двушажного хода. | 2 | 2 |

| | | | |
|---|-----------|-----------|--|
| Тема 23.2. Занятие 8.1.2. Совершенствование техники двухшажного хода. | 2 | 2 | |
| Тема 23.3. Занятие 8.1.3. Совершенствование техники полуконькового хода. | 2 | 2 | |
| Тема 23.4. Занятие 8.1.4. Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода. | 2 | 2 | |
| Тема 23.5. Занятие 8.1.5. Равномерная тренировка на лыжах. | 2 | 2 | |
| Тема 23.6. Занятие 8.1.6. Выполнение контрольного норматива по лыжной подготовке (для юношей - 5 км, для девушек - 3 км). | 2 | 2 | |
| Раздел 24. Модульная единица 8.2. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах | 12 | 12 | |
| Тема 24.1. Занятие 8.2.1. Способ передвижения на лыжах. Техника прохождения подъемов. | 2 | 2 | |
| Тема 24.2. Занятие 8.2.2. Способ передвижения на лыжах. Техника передвижения спусков. | 2 | 2 | |
| Тема 24.3. Занятие 8.2.3. Способ передвижения на лыжах. Техника торможения. | 2 | 2 | |
| Тема 24.4. Занятие 8.2.4. Совершенствование конькового хода на лыжах. | 2 | 2 | |
| Тема 24.5. Занятие 8.2.5. Равномерная тренировка на лыжах. | 2 | 2 | |
| Тема 24.6. Занятие 8.2.6. Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке по нормативам комплекса ГТО. | 2 | 2 | |
| Раздел 25. Модульная единица 8.3. Совершенствование физических качеств лыжника | 12 | 12 | |
| Тема 25.1. Занятие 8.3.1. Совершенствование общей выносливости и силовой выносливости. | 2 | 2 | |
| Тема 25.2. Занятие 8.3.2. Совершенствование специальной, силовой, скоростной выносливости. | 2 | 2 | |

| | | |
|--|-----------|-----------|
| Тема 25.3. Занятие 8.3.3. Совершенствование физических качеств ловкости, гибкости и координации движений. | 2 | 2 |
| Тема 25.4. Занятие 8.3.4. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Техника бега в подъем и со спуска. | 2 | 2 |
| Тема 25.5. Занятие 8.3.5. Выполнение специальных упражнений на отдельные группы мышц. Тренировка на тренажерах. | 2 | 2 |
| Тема 25.6. Занятие 8.3.6. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. | 2 | 2 |
| Раздел 26. Модульная единица 9.1. Техника передвижения в скандинавской ходьбе | 12 | 12 |
| Тема 26.1. Занятие 9.1.1. Выполнение упражнений по технике передвижений с палками при занятиях скандинавской ходьбой. | 2 | 2 |
| Тема 26.2. Занятие 9.1.2. Выполнение упражнений на технику отталкивания туловища скандинавскими палочками. | 2 | 2 |
| Тема 26.3. Занятие 9.1.3. Выполнение упражнений на передвижение скандинавской ходьбой по пересеченной местности. | 2 | 2 |
| Тема 26.4. Занятие 9.1.4. Совершенствование техники передвижения в скандинавской ходьбе. | 2 | 2 |
| Тема 26.5. Занятие 9.1.5. Равномерная тренировка со скандинавскими палочками в условиях пересеченной местности. | 2 | 2 |
| Тема 26.6. Занятие 9.1.6. Выполнение контрольного норматива по скандинавской ходьбе (для юношей - 3 км, для девушек -1 км). | 2 | 2 |
| Раздел 27. Модульная единица 9.2. Физическая и специальная подготовка в скандинавской ходьбе | 14 | 14 |

| | | |
|--|-----------|-----------|
| Тема 27.1. Занятие 9.2.1. Особенности скандинавской ходьбы. Виды скандинавской ходьбы: спортивная, фитнес, оздоровительная, реабилитационная. | 2 | 2 |
| Тема 27.2. Занятие 9.2.2. Особенности передвижений в спортивной скандинавской ходьбе. Преодоление определенных дистанций и в определенных спортивных мероприятиях. | 2 | 2 |
| Тема 27.3. Занятие 9.2.3. Скандинавская фитнес ходьба. Развитие жизненно важных систем, укрепление здоровья и повышения физической работоспособности. | 2 | 2 |
| Тема 27.4. Занятие 9.2.4. Оздоровительная скандинавская ходьба: формирование крепкого телосложения, повышение физической работоспособности, восстановление функций поврежденных систем организма. | 2 | 2 |
| Тема 27.5. Занятие 9.2.5. Релаксационная скандинавская ходьба. Щадящая физическая активность, реабилитационная направленность, повышение уровня здоровья. | 2 | 2 |
| Тема 27.6. Занятие 9.2.6. Скандинавская ходьба: метод восстановительного лечения, устранение утраченных функций, повышение физической подготовленности. | 2 | 2 |
| Тема 27.7. Занятие 9.2.7. Выполнение контрольного норматива по скандинавской ходьбе (юноши - 3 км, девушки -1 км). | 2 | 2 |
| Раздел 28. Модульная единица 9.3. Совершенствование техники передвижения на лыжах | 14 | 14 |
| Тема 28.1. Занятие 9.3.1. Совершенствование техники конькового хода на лыжах. | 2 | 2 |
| Тема 28.2. Занятие 9.3.2. Совершенствование техники торможения лыжами и палками. | 2 | 2 |

| | | |
|---|------------|------------|
| Тема 28.3. Занятие 9.3.3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 2 | 2 |
| Тема 28.4. Занятие 9.3.4. Совершенствование техники поворотов на месте на лыжах (переступанием, махом, прыжком). | 2 | 2 |
| Тема 28.5. Занятие 9.3.5. Совершенствование техники попеременного двухшажного конькового хода со свободным движением рук (с махами, без махов). | 2 | 2 |
| Тема 28.6. Занятие 9.3.6. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. | 2 | 2 |
| Тема 28.7. Занятие 9.3.7. Зачетное занятие. Собеседование и тестирование по теоретической подготовке дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту / циклические виды спорта». | 2 | 2 |
| Итого | 328 | 328 |

5. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

Раздел 1. Модульная единица 1.1. История развития легкой атлетики (Практические занятия - 6ч.)

Тема 1.1. Занятие 1.1.1. Возникновение легкой атлетики. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Формирование биоэтического мировоззрения, этических и деонтологических принципов профессиональной деятельности у обучающихся.

(Практические занятия - 2ч.)

Возникновение легкой атлетики. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Формирование биоэтического мировоззрения, этических и деонтологических принципов профессиональной деятельности у обучающихся.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Теоретические вопросы/Собеседование |

Тема 1.2. Занятие 1.1.2. Развитие легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики после ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. Современное состояние легкой атлетики в мире, России.

(Практические занятия - 2ч.)

Развитие легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики после ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. Современное состояние легкой атлетики в мире, России.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Теоретические вопросы/Собеседование |

Тема 1.3. Занятие 1.1.3. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Техника безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся. (Практические занятия - 2ч.)

Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Техника безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Теоретические вопросы/Собеседование |

Раздел 2. Модульная единица 1.2. Контрольные тесты по ОФП (Практические занятия - 12ч.)

Тема 2.1. Занятие 1.2.1. Бег 100 м (сек.); прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.); сгибание- разгибание рук из упора лежа (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя на скамейке (см).

(Практические занятия - 2ч.)

Бег 100 м (сек.); прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.); сгибание- разгибание рук из упора лежа (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя на скамейке (см).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 2.2. Занятие 1.2.2. 6-минутный бег (мин.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту); сгибание-разгибание рук на низкой перекладине (дев.), на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места (см).

(Практические занятия - 2ч.)

6-минутный бег (мин.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту); сгибание-разгибание рук на низкой перекладине (дев.), на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места (см).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 2.3. Занятие 1.2.3. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты и координации движений.

(Практические занятия - 2ч.)

Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты и координации движений.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 2.4. Занятие 1.2.4. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов.

(Практические занятия - 2ч.)

Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 2.5. Занятие 1.2.5. Ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.

(Практические занятия - 2ч.)

Ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 2.6. Занятие 1.2.6. Прыжок в длину с места и его биомеханические характеристики. Главная задача прыжка, фазы прыжка.

(Практические занятия - 2ч.)

Прыжок в длину с места и его биомеханические характеристики. Главная задача прыжка, фазы прыжка.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Раздел 3. Модульная единица 1.3. Обучение прыжку в длину с места (Практические занятия - 6ч.)

Тема 3.1. Занятие 1.3.1. Подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление в прыжках. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения.

(Практические занятия - 2ч.)

Подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление в прыжках. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 3.2. Занятие 1.3.2. Оценка выполнения движений. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с места.

(Практические занятия - 2ч.)

Оценка выполнения движений. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с места.

Тема 3.3. Занятие 1.3.3. Методика совершенствования техники прыжка в длину с места. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

(Практические занятия - 2ч.)

Методика совершенствования техники прыжка в длину с места. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Раздел 4. Модульная единица 1.4. Специальные беговые и прыжковые упражнения (Практические занятия - 12ч.)

Тема 4.1. Занятие 1.4.1. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов.

(Практические занятия - 2ч.)

Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 4.2. Занятие 1.4.2. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину.

(Практические занятия - 2ч.)

Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 4.3. Занятие 1.4.3. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.

(Практические занятия - 2ч.)

Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 4.4. Занятие 1.4.4. Обучение технике бега на короткие дистанции.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение технике бега на короткие дистанции.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 4.5. Занятие 1.4.5. Бег на короткие дистанции, как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

(Практические занятия - 2ч.)

Бег на короткие дистанции, как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|

| |
|--------------|
| Тестирование |
|--------------|

*Тема 4.6. Занятие 1.4.6. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.
(Практические занятия - 2ч.)*

Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

**Раздел 5. Модульная единица 2.1. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)
(Практические занятия - 8ч.)**

Тема 5.1. Занятие 2.1.1. Бег на длинные дистанции, как вид легкой атлетики. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.

(Практические занятия - 2ч.)

Бег на длинные дистанции, как вид легкой атлетики. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 5.2. Занятие 2.1.2. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции.

(Практические занятия - 2ч.)

Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 5.3. Занятие 2.1.3. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега.

(Практические занятия - 2ч.)

Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 5.4. Занятие 2.1.4. Методика совершенствования техники кроссового бега.
(Практические занятия - 2ч.)*

Методика совершенствования техники кроссового бега.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

**Раздел 6. Модульная единица 2.2. Закрепление техники бега на короткие дистанции
(Практические занятия - 16ч.)**

Тема 6.1. Занятие 2.2.1. Закрепление техники бега по прямой.

(Практические занятия - 2ч.)

Закрепление техники бега по прямой.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 6.2. Занятие 2.2.2. Закрепление техники высокого, низкого старта, техники выбегания из стартовых колодок.

(Практические занятия - 2ч.)

Закрепление техники высокого, низкого старта, техники выбегания из стартовых колодок.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 6.3. Занятие 2.2.3. Закрепление техники стартового разгона, финиширования.

(Практические занятия - 2ч.)

Закрепление техники стартового разгона, финиширования.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 6.4. Занятие 2.2.4. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.

(Практические занятия - 2ч.)

Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 6.5. Занятие 2.2.5. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Методика совершенствования техники кроссового бега.

(Практические занятия - 2ч.)

Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Методика совершенствования техники кроссового бега.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 6.6. Занятие 2.2.6. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега.

(Практические занятия - 2ч.)

Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 6.7. Занятие 2.2.7. Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции.

(Практические занятия - 2ч.)

Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 6.8. Занятие 2.2.8. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

(Практические занятия - 2ч.)

Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Раздел 7. Модульная единица 2.3. Закрепление техники прыжка в длину с места
(Практические занятия - 12ч.)

Тема 7.1. Занятие 2.3.1. Закрепление техники отталкивания, полета и приземления в прыжках. Оценка выполнения движений.

(Практические занятия - 2ч.)

Закрепление техники отталкивания, полета и приземления в прыжках. Оценка выполнения движений.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 7.2. Занятие 2.3.2. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

(Практические занятия - 2ч.)

Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 7.3. Занятие 2.3.3. Установка колодок на старте.

(Практические занятия - 2ч.)

Установка колодок на старте.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 7.4. Занятие 2.3.4. Выполнение команды «На старт!».

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение команды «На старт!».

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 7.5. Занятие 2.3.5. Выполнение команды «Внимание!».

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение команды «Внимание!».

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 7.6. Занятие 2.3.6. Выполнение команды «Марш!».

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение команды «Марш!».

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Раздел 8. Модульная единица 3.1. Обучение технике прохождения поворота

(Практические занятия - 8ч.)

Тема 8.1. Занятие 3.1.1. Объяснение и показ особенности техники бега по повороту.

(Практические занятия - 2ч.)

Объяснение и показ особенности техники бега по повороту.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 8.2. Занятие 3.1.2. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса(20—Юм).

(Практические занятия - 2ч.)

Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса(20—Юм).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 8.3. Занятие 3.1.3. Бег при входе в поворот.

(Практические занятия - 2ч.)

Бег при входе в поворот.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 8.4. Занятие 3.1.4. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

(Практические занятия - 2ч.)

Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Раздел 9. Модульная единица 3.2. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике

(Практические занятия - 14ч.)

Тема 9.1. Занятие 3.2.1. Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа.

(Практические занятия - 2ч.)

Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 9.2. Занятие 3.2.2. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).

(Практические занятия - 2ч.)

Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 9.3. Занятие 3.2.3. Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).

(Практические занятия - 2ч.)

Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 9.4. Занятие 3.2.4. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании).

(Практические занятия - 2ч.)

Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 9.5. Занятие 3.2.5. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

(Практические занятия - 2ч.)

Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 9.6. Занятие 3.2.6. Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.

(Практические занятия - 2ч.)

Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 9.7. Занятие 3.2.7. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

(Практические занятия - 2ч.)

Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Раздел 10. Модульная единица 3.3. Специальные беговые и прыжковые упражнения
(Практические занятия - 14ч.)

Тема 10.1. Занятие 3.3.1. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов.

(Практические занятия - 2ч.)

Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 10.2. Занятие 3.3.2. Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.

(Практические занятия - 2ч.)

Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 10.3. Занятие 3.3.3. Совершенствование беговых упражнений: подскоки, многоскоки, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование беговых упражнений: подскоки, многоскоки, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 10.4. Занятие 3.3.4. Установка колодок на старте. Выполнение команды «На старт!».

(Практические занятия - 2ч.)

Установка колодок на старте. Выполнение команды «На старт!».

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|

| |
|--------------|
| Тестирование |
|--------------|

*Тема 10.5. Занятие 3.3.5. Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!».
(Практические занятия - 2ч.)*

Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!».

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|

| |
|--------------|
| Тестирование |
|--------------|

Тема 10.6. Занятие 3.3.6. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса(20—10 м).

(Практические занятия - 2ч.)

Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса(20—10 м).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|

| |
|--------------|
| Тестирование |
|--------------|

Тема 10.7. Занятие 3.3.7. Бег при входе в поворот. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

(Практические занятия - 2ч.)

Бег при входе в поворот. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|

| |
|--------------|
| Тестирование |
|--------------|

Раздел 11. Модульная единица 4.1. Обучение технике эстафетного бега (Практические занятия - 10ч.)

*Тема 11.1. Занятие 4.1.1. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.
(Практические занятия - 2ч.)*

Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|

| |
|--------------|
| Тестирование |
|--------------|

*Тема 11.2. Занятие 4.1.2. Эстафетный бег: его особенности.
(Практические занятия - 2ч.)*

Эстафетный бег: его особенности.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|

| |
|--------------|
| Тестирование |
|--------------|

*Тема 11.3. Занятие 4.1.3. Передача эстафеты (зона передачи, способы).
(Практические занятия - 2ч.)*

Передача эстафеты (зона передачи, способы).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|

| |
|--------------|
| Тестирование |
|--------------|

*Тема 11.4. Занятие 4.1.4. Анализ техники (характеристика составных частей).
(Практические занятия - 2ч.)*

Анализ техники (характеристика составных частей).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 11.5. Занятие 4.1.5. Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём.
(Практические занятия - 2ч.)*

Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

**Раздел 12. Модульная единица 4.2. Закрепление техники эстафетного бега
(Практические занятия - 8ч.)**

*Тема 12.1. Занятие 4.2.1. Передача эстафеты (зона передачи, способы).
(Практические занятия - 2ч.)*

Передача эстафеты (зона передачи, способы).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 12.2. Занятие 4.2.2. Анализ техники (характеристика составных частей).
(Практические занятия - 2ч.)*

Анализ техники (характеристика составных частей).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 12.3. Занятие 4.2.3. Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём.
(Практические занятия - 2ч.)*

Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 12.4. Занятие 4.2.4. Передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега.
(Практические занятия - 2ч.)*

Передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

**Раздел 13. Модульная единица 4.3. Правила соревнований по легкой атлетике
(Практические занятия - 18ч.)**

Тема 13.1. Занятие 4.3.1. Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа.

(Практические занятия - 2ч.)

Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Теоретические вопросы/Собеседование |

Тема 13.2. Занятие 4.3.2. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).

(Практические занятия - 2ч.)

Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Теоретические вопросы/Собеседование |

Тема 13.3. Занятие 4.3.3. Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).

(Практические занятия - 2ч.)

Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Теоретические вопросы/Собеседование |

Тема 13.4. Занятие 4.3.4. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании).

(Практические занятия - 2ч.)

Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Теоретические вопросы/Собеседование |

Тема 13.5. Занятие 4.3.5. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

(Практические занятия - 2ч.)

Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Теоретические вопросы/Собеседование |

Тема 13.6. Занятие 4.3.6. Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.

(Практические занятия - 2ч.)

Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Теоретические вопросы/Собеседование |

Тема 13.7. Занятие 4.3.7. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

(Практические занятия - 2ч.)

Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Теоретические вопросы/Собеседование |

Тема 13.8. Занятие 4.3.8. Продолжение. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

(Практические занятия - 2ч.)

Продолжение. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Теоретические вопросы/Собеседование |

Тема 13.9. Занятие 4.3.9. Развитие быстроты. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

(Практические занятия - 2ч.)

Развитие быстроты. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Теоретические вопросы/Собеседование |

Раздел 14. Модульная единица 5.1. Развитие физических качеств (Практические занятия - 10ч.)

Тема 14.1. Занятие 5.1.1. Развитие быстроты. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

(Практические занятия - 2ч.)

Развитие быстроты. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 14.2. Занятие 5.1.2. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

(Практические занятия - 2ч.)

Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 14.3. Занятие 5.1.3. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину.

(Практические занятия - 2ч.)

Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 14.4. Занятие 5.1.4. Прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, многоскоки.

(Практические занятия - 2ч.)

Прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, многоскоки.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 14.5. Занятие 5.1.5. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

(Практические занятия - 2ч.)

Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Раздел 15. Модульная единица 5.2. Обучение технике прохождения дистанции (Практические занятия - 10ч.)

Тема 15.1. Занятие 5.2.1. Обучить основным элементам техники бегового шага.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучить основным элементам техники бегового шага.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 15.2. Занятие 5.2.2. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 15.3. Занятие 5.2.3. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 15.4. Занятие 5.2.4. Установка колодок на старте. Выполнение команды «На старт!». (Практические занятия - 2ч.)

Установка колодок на старте. Выполнение команды «На старт!».

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 15.5. Занятие 5.2.5. Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!». (Практические занятия - 2ч.)

Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!».

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Раздел 16. Модульная единица 5.3. Совершенствование техники бега по дистанции (Практические занятия - 16ч.)

Тема 16.1. Занятие 5.3.1. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса(20—10 м).

(Практические занятия - 2ч.)

Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса(20—10 м).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 16.2. Занятие 5.3.2. Бег при входе в поворот. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

(Практические занятия - 2ч.)

Бег при входе в поворот. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 16.3. Занятие 5.3.3. Оценка выполнения движений. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

(Практические занятия - 2ч.)

Оценка выполнения движений. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 16.4. Занятие 5.3.4. Выполнение контрольных нормативов. Бег 100 м (сек.); прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.); сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя на скамейке (см).

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение контрольных нормативов. Бег 100 м (сек.); прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.); сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя на скамейке (см).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 16.5. Занятие 5.3.5. Нормативы комплекса ГТО. 6-минутный бег (мин.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту); сгибание-разгибание рук на низкой перекладине (дев.), на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места (см).

(Практические занятия - 2ч.)

Нормативы комплекса ГТО. 6-минутный бег (мин.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту); сгибание-разгибание рук на низкой перекладине (дев.), на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места (см).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 16.6. Занятие 5.3.6. Причины травм. Профилактика травматизма.

(Практические занятия - 2ч.)

Причины травм. Профилактика травматизма.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 16.7. Занятие 5.3.7. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

(Практические занятия - 2ч.)

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 16.8. Занятие 5.3.8. План тренировочной работы на год. Календарный план проведения соревнований.

(Практические занятия - 2ч.)

План тренировочной работы на год. Календарный план проведения соревнований.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Раздел 17. Модульная единица 6.1. Закрепление техники прохождения дистанции
(Практические занятия - 12ч.)

Тема 17.1. Занятие 6.1.1. Закрепить основные элементы техники бегового шага, техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.

(Практические занятия - 2ч.)

Закрепить основные элементы техники бегового шага, техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|

| |
|--------------|
| Тестирование |
|--------------|

Тема 17.2. Занятие 6.1.2. Закрепить умение бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

(Практические занятия - 2ч.)

Закрепить умение бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 17.3. Занятие 6.1.3. Специальные упражнения для освоения техники приёма-передачи эстафетной палочки и развития специальных физических качеств бегунов.

(Практические занятия - 2ч.)

Специальные упражнения для освоения техники приёма-передачи эстафетной палочки и развития специальных физических качеств бегунов.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 17.4. Занятие 6.1.4. Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 17.5. Занятие 6.1.5. Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование старта на этапах эстафетного бега.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование старта на этапах эстафетного бега.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 17.6. Занятие 6.1.6. Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега.

(Практические занятия - 2ч.)

Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Раздел 18. Модульная единица 6.2. Развитие физических качеств на отдельные группы мышц

(Практические занятия - 12ч.)

Тема 18.1. Занятие 6.2.1. Развитие силы. Упражнения с амортизаторами, с сопротивлением партнера, со штангой, с утяжелителями и т.д.

(Практические занятия - 2ч.)

Развитие силы. Упражнения с амортизаторами, с сопротивлением партнера, со штангой, с утяжелителями и т.д.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 18.2. Занятие 6.2.2. Развитие ловкости. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180°, 270° и 360°.

(Практические занятия - 2ч.)

Развитие ловкости. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180°, 270° и 360°.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 18.3. Занятие 6.2.3. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов. Эстафеты с преодолением препятствий.

(Практические занятия - 2ч.)

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов. Эстафеты с преодолением препятствий.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 18.4. Занятие 6.2.4. Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости.

(Практические занятия - 2ч.)

Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 18.5. Занятие 6.2.5. Кроссовая подготовка -1,2 км в заданном темпе.

(Практические занятия - 2ч.)

Кроссовая подготовка -1,2 км в заданном темпе.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 18.6. Занятие 6.2.6. Выполнение контрольного норматива. Тест-Купера (12- минутный бег).

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение контрольного норматива. Тест-Купера (12- минутный бег).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Раздел 19. Модульная единица 6.3. Отбор и ориентация в отдельные виды лыжного спорта

(Практические занятия - 12ч.)

Тема 19.1. Занятие 6.3.1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по физической культуре и лыжным видам спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

Инструктаж по охране труда при проведении занятий по физической культуре и лыжным видам спорта.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Теоретические вопросы/Собеседование |

Тема 19.2. Занятие 6.3.2. История, возникновение, развитие и современное состояние лыжного спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

История, возникновение, развитие и современное состояние лыжного спорта.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 19.3. Занятие 6.3.3. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств при занятиях лыжным спортом.

(Практические занятия - 2ч.)

Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств при занятиях лыжным спортом.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 19.4. Занятие 6.3.4. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.

(Практические занятия - 2ч.)

Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 19.5. Занятие 6.3.5. Специальные упражнения на развитие волевых качеств.

(Практические занятия - 2ч.)

Специальные упражнения на развитие волевых качеств.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 19.6. Занятие 6.3.6. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.

(Практические занятия - 2ч.)

Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

**Раздел 20. Модульная единица 7.1. Техника передвижения на лыжах
(Практические занятия - 12ч.)**

*Тема 20.1. Занятие 7.1.1. Техника скользящего шага, ступающего шага.
(Практические занятия - 2ч.)*

Техника скользящего шага, ступающего шага.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 20.2. Занятие 7.1.2. Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.
(Практические занятия - 2ч.)*

Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 20.3. Занятие 7.1.3. Техника передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.
(Практические занятия - 2ч.)*

Техника передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 20.4. Занятие 7.1.4. Техника передвижения на лыжах. Равномерная тренировка на лыжах.
(Практические занятия - 2ч.)*

Техника передвижения на лыжах. Равномерная тренировка на лыжах.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 20.5. Занятие 7.1.5. Классификация и терминология в лыжном спорте.
(Практические занятия - 2ч.)*

Классификация и терминология в лыжном спорте.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 20.6. Занятие 7.1.6. Инструктаж по охране труда при поведении занятий по лыжной подготовке.
(Практические занятия - 2ч.)*

Инструктаж по охране труда при поведении занятий по лыжной подготовке.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Раздел 21. Модульная единица 7.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах

(Практические занятия - 12ч.)

Тема 21.1. Занятие 7.2.1. Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.

(Практические занятия - 2ч.)

Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 21.2. Занятие 7.2.2. Техника попеременного двухшажного хода.

(Практические занятия - 2ч.)

Техника попеременного двухшажного хода.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 21.3. Занятие 7.2.3. Техника одновременного бесшажного хода.

(Практические занятия - 2ч.)

Техника одновременного бесшажного хода.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 21.4. Занятие 7.2.4. Техника прохождения подъемов («полуёлочка», «ёлочка», «лесенка»).

(Практические занятия - 2ч.)

Техника прохождения подъемов («полуёлочка», «ёлочка», «лесенка»).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 21.5. Занятие 7.2.5. Техника передвижения спусков (в высокой, средней и низкой стойках).

(Практические занятия - 2ч.)

Техника передвижения спусков (в высокой, средней и низкой стойках).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 21.6. Занятие 7.2.6. Техника попеременного четырёхшажного хода.

(Практические занятия - 2ч.)

Техника попеременного четырёхшажного хода.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Раздел 22. Модульная единица 7.3. Развитие физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости

(Практические занятия - 12ч.)

*Тема 22.1. Занятие 7.3.1. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.
(Практические занятия - 2ч.)*

Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 22.2. Занятие 7.3.2. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
(Практические занятия - 2ч.)*

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 22.3. Занятие 7.3.3. Общая выносливость и силовая выносливость. Бег по пересеченной местности.
(Практические занятия - 2ч.)*

Общая выносливость и силовая выносливость. Бег по пересеченной местности.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 22.4. Занятие 7.3.4. Кроссовая подготовка. Специальная выносливость, силовая выносливость. Бег в подъем и со спуска.
(Практические занятия - 2ч.)*

Кроссовая подготовка. Специальная выносливость, силовая выносливость. Бег в подъем и со спуска.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 22.5. Занятие 7.3.5. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.
(Практические занятия - 2ч.)*

Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 22.6. Занятие 7.3.6. Участие в соревнованиях по кроссу среди студентов Тюменского государственного медицинского университета.
(Практические занятия - 2ч.)*

Участие в соревнованиях по кроссу среди студентов Тюменского государственного медицинского университета.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

**Раздел 23. Модульная единица 8.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах
(Практические занятия - 12ч.)**

*Тема 23.1. Занятие 8.1.1. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах.
Техника душажного хода.*

(Практические занятия - 2ч.)

Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Техника душажного хода.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 23.2. Занятие 8.1.2. Совершенствование техники душажного хода.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники душажного хода.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 23.3. Занятие 8.1.3. Совершенствование техники полуконькового хода.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники полуконькового хода.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 23.4. Занятие 8.1.4. Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 23.5. Занятие 8.1.5. Равномерная тренировка на лыжах.

(Практические занятия - 2ч.)

Равномерная тренировка на лыжах.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 23.6. Занятие 8.1.6. Выполнение контрольного норматива по лыжной подготовке (для юношей - 5 км, для девушек - 3 км).

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение контрольного норматива по лыжной подготовке (для юношей - 5 км, для девушек - 3 км).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Раздел 24. Модульная единица 8.2. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах

(Практические занятия - 12ч.)

*Тема 24.1. Занятие 8.2.1. Способ передвижения на лыжах. Техника прохождения подъемов.
(Практические занятия - 2ч.)*

Способ передвижения на лыжах. Техника прохождения подъемов.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 24.2. Занятие 8.2.2. Способ передвижения на лыжах. Техника передвижения спусков.
(Практические занятия - 2ч.)*

Способ передвижения на лыжах. Техника передвижения спусков.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 24.3. Занятие 8.2.3. Способ передвижения на лыжах. Техника торможения.
(Практические занятия - 2ч.)*

Способ передвижения на лыжах. Техника торможения.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 24.4. Занятие 8.2.4. Совершенствование конькового хода на лыжах.
(Практические занятия - 2ч.)*

Совершенствование конькового хода на лыжах.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 24.5. Занятие 8.2.5. Равномерная тренировка на лыжах.
(Практические занятия - 2ч.)*

Равномерная тренировка на лыжах.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 24.6. Занятие 8.2.6. Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке по нормативам комплекса ГТО.

(Практические занятия - 2ч.)

Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке по нормативам комплекса ГТО.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

**Раздел 25. Модульная единица 8.3. Совершенствование физических качеств лыжника
(Практические занятия - 12ч.)**

*Тема 25.1. Занятие 8.3.1. Совершенствование общей выносливости и силовой выносливости.
(Практические занятия - 2ч.)*

Совершенствование общей выносливости и силовой выносливости.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 25.2. Занятие 8.3.2. Совершенствование специальной, силовой, скоростной выносливости.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование специальной, силовой, скоростной выносливости.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 25.3. Занятие 8.3.3. Совершенствование физических качеств ловкости, гибкости и координации движений.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование физических качеств ловкости, гибкости и координации движений.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 25.4. Занятие 8.3.4. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Техника бега в подъем и со спуска.

(Практические занятия - 2ч.)

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Техника бега в подъем и со спуска.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 25.5. Занятие 8.3.5. Выполнение специальных упражнений на отдельные группы мышц. Тренировка на тренажерах.

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение специальных упражнений на отдельные группы мышц. Тренировка на тренажерах.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 25.6. Занятие 8.3.6. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

**Раздел 26. Модульная единица 9.1. Техника передвижения в скандинавской ходьбе
(Практические занятия - 12ч.)**

Тема 26.1. Занятие 9.1.1. Выполнение упражнений по технике передвижений с палками при занятиях скандинавской ходьбой.

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение упражнений по технике передвижений с палками при занятиях скандинавской ходьбой.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 26.2. Занятие 9.1.2. Выполнение упражнений на технику отталкивания туловища скандинавскими палочками.

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение упражнений на технику отталкивания туловища скандинавскими палочками.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 26.3. Занятие 9.1.3. Выполнение упражнений на передвижение скандинавской ходьбой по пересеченной местности.

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение упражнений на передвижение скандинавской ходьбой по пересеченной местности.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 26.4. Занятие 9.1.4. Совершенствование техники передвижения в скандинавской ходьбе.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники передвижения в скандинавской ходьбе.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 26.5. Занятие 9.1.5. Равномерная тренировка со скандинавскими палочками в условиях пересеченной местности.

(Практические занятия - 2ч.)

Равномерная тренировка со скандинавскими палочками в условиях пересеченной местности.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 26.6. Занятие 9.1.6. Выполнение контрольного норматива по скандинавской ходьбе (для юношей - 3 км, для девушек - 1 км).

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение контрольного норматива по скандинавской ходьбе (для юношей - 3 км, для девушек - 1 км).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Раздел 27. Модульная единица 9.2. Физическая и специальная подготовка в скандинавской ходьбе

(Практические занятия - 14ч.)

Тема 27.1. Занятие 9.2.1. Особенности скандинавской ходьбы. Виды скандинавской ходьбы: спортивная, фитнес, оздоровительная, реабилитационная.

(Практические занятия - 2ч.)

Особенности скандинавской ходьбы. Виды скандинавской ходьбы: спортивная, фитнес, оздоровительная, реабилитационная.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 27.2. Занятие 9.2.2. Особенности передвижений в спортивной скандинавской ходьбе. Преодоление определенных дистанций и в определенных спортивных мероприятиях.

(Практические занятия - 2ч.)

Особенности передвижений в спортивной скандинавской ходьбе. Преодоление определенных дистанций и в определенных спортивных мероприятиях.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 27.3. Занятие 9.2.3. Скандинавская фитнес ходьба. Развитие жизненно важных систем, укрепление здоровья и повышения физической работоспособности.

(Практические занятия - 2ч.)

Скандинавская фитнес ходьба. Развитие жизненно важных систем, укрепление здоровья и повышения физической работоспособности.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 27.4. Занятие 9.2.4. Оздоровительная скандинавская ходьба: формирование крепкого телосложения, повышение физической работоспособности, восстановление функций поврежденных систем организма.

(Практические занятия - 2ч.)

Оздоровительная скандинавская ходьба: формирование крепкого телосложения, повышение физической работоспособности, восстановление функций поврежденных систем организма.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 27.5. Занятие 9.2.5. Релаксационная скандинавская ходьба. Щадящая физическая активность, реабилитационная направленность, повышение уровня здоровья.

(Практические занятия - 2ч.)

Релаксационная скандинавская ходьба. Щадящая физическая активность, реабилитационная направленность, повышение уровня здоровья.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 27.6. Занятие 9.2.6. Скандинавская ходьба: метод восстановительного лечения, устранение утраченных функций, повышение физической подготовленности.

(Практические занятия - 2ч.)

Скандинавская ходьба: метод восстановительного лечения, устранение утраченных функций, повышение физической подготовленности.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 27.7. Занятие 9.2.7. Выполнение контрольного норматива по скандинавской ходьбе (юноши - 3 км, девушки -1 км).

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение контрольного норматива по скандинавской ходьбе (юноши - 3 км, девушки -1 км).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Контрольные нормативы |

Раздел 28. Модульная единица 9.3. Совершенствование техники передвижения на лыжах (Практические занятия - 14ч.)

Тема 28.1. Занятие 9.3.1. Совершенствование техники конькового хода на лыжах.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники конькового хода на лыжах.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 28.2. Занятие 9.3.2. Совершенствование техники торможения лыжами и палками.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники торможения лыжами и палками.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 28.3. Занятие 9.3.3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 28.4. Занятие 9.3.4. Совершенствование техники поворотов на месте на лыжах (переступанием, махом, прыжком).

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники поворотов на месте на лыжах (переступанием, махом, прыжком).

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 28.5. Занятие 9.3.5. Совершенствование техники попеременного двухшажного конькового хода со свободным движением рук (с махами, без махов).

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники попеременного двухшажного конькового хода со свободным движением рук (с махами, без махов).

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|
| Тестирование |

Тема 28.6. Занятие 9.3.6. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|
| Тестирование |
| Контрольные нормативы |

Тема 28.7. Занятие 9.3.7. Зачетное занятие. Собеседование и тестирование по теоретической подготовке дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту / циклические виды спорта».

(Практические занятия - 2ч.)

Зачетное занятие. Собеседование и тестирование по теоретической подготовке дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту / циклические виды спорта».

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 Educon (Moodle).

Для реализации образовательных программ в рамках метода e-learning открыт доступ к учебно-методическим материалам в электронной системе поддержки дистанционного обучения EDUCON. 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.

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: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке
3. 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
4. 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
5. 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: 05.05.2022). - 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. 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: 05.05.2022). - 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: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке
5. 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: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке
6. 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

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

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 ЗКЛ 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 специалиста/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.

Ноутбук - 1 шт.

Спортивное оборудование - 0 шт.