



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

Кафедра физвоспитания и лфк

УТВЕРЖДЕНО:

Проректор по учебно-методической  
работе

Василькова Т.Н.

16 июня 2021 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: 31.05.02 Педиатрия

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Врач-педиатр

Год набора: 2021

Срок получения образования: 6 лет

Объем: 328 ак.ч.

Курс: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Семестры: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

Разделы (модули): 30

Зачет: 11 семестр

Практические занятия: 328 ч.

г. Тюмень, 2024

**Разработчики:**

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

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

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

**Рецензенты:**

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

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 31.05.02 Педиатрия, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 №965, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Врач-педиатр участковый", утвержден приказом Минтруда России от 27.03.2017 № 306н.

## Согласование и утверждение

| № | Подразделение или коллегиальный орган                  | Ответственное лицо   | ФИО           | Виза        | Дата, протокол (при наличии) |
|---|--|--|---------------|-------------|------------------------------|
| 1 | Кафедра физвоспитания и ЛФК                            | Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП | Койносов П.Г. | Рассмотрено | 17.05.2021, № 7              |
| 2 | Методический совет по специальности 31.05.02 Педиатрия | Председатель методического совета                                | Храмова Е.Б.  | Согласовано | 31.05.2021, № 4              |
| 3 | Центральный координационный методический совет         | Председатель ЦКМС  | Фролова О.И.  | Согласовано | 16.06.2021, № 9              |

## Актуализация

| № | Подразделение или коллегиальный орган                  | Ответственное лицо                | ФИО          | Виза        | Дата, протокол (при наличии) |
|---|--|-----------------------------------|--------------|-------------|------------------------------|
| 1 | Методический совет по специальности 31.05.02 Педиатрия | Председатель методического совета | Храмова Е.Б. | Согласовано | 16.05.2022, № 6              |

|   |  |                                   |                 |             |                 |
|---|--|-----------------------------------|-----------------|-------------|-----------------|
| 2 | Методический совет по специальности 31.05.02 Педиатрия | Председатель методического совета | Хорошева Е.Ю.   | Согласовано | 18.04.2023, № 4 |
| 3 | Методический совет по специальности 31.05.02 Педиатрия | Председатель методического совета | Хорошева Е.Ю.   | Согласовано | 14.05.2024, № 5 |
| 4 | Центральный координационный методический совет         | Председатель ЦКМС                 | Василькова Т.Н. | Согласовано | 15.06.2022, № 8 |
| 5 | Центральный координационный методический совет         | Председатель ЦКМС                 | Василькова Т.Н. | Согласовано | 17.05.2023, № 9 |
| 6 | 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 «Врач-педиатр участковый» № 306н от 27.03.2017г.

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

УК-7.1/Зн2 основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов и специалистов

УК-7.1/Зн3 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности

УК-7.1/Зн4 социально-биологические основы физической культуры. Роль физической культуры в обеспечении здоровья человека

УК-7.1/Зн5 знает виды и принципы физического воспитания; чувствительные периоды развития физических качеств и функций; сущность физкультурно-оздоровительных технологий; значение физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности человека; критерии оценки физической подготовленности

*Уметь:*

УК-7.1/Ум1 использовать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

УК-7.1/Ум3 применять средства физической культуры в регулировании работоспособности

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

УК-7.1/Ум5 умеет разрабатывать рекомендации по развитию физических качеств и функций в соответствии с чувствительными периодами;

осуществлять подбор физкультурно-оздоровительных технологий для формирования ЗОЖ населения;

оценивать уровень физической подготовленности

*Владеть:*

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

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

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

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

УК-7.1/Нв5 навыками по формированию физических качеств и функций;

алгоритмом реализации физкультурно-оздоровительных технологий;

методами оценки уровня физической подготовленности;

навыками проведения мероприятий по формированию сознательного отношения населения к занятиям физической культурой 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 психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основы здорового образа жизни студента

УК-7.2/Зн2 основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов и специалистов

УК-7.2/Зн3 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности

УК-7.2/Зн4 социально-биологические основы физической культуры. Роль физической культуры в обеспечении здоровья человека

*Уметь:*

УК-7.2/Ум1 применять методы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания

УК-7.2/Ум2 использовать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

УК-7.2/Ум3 осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

УК-7.2/Ум4 применять средства физической культуры в регулировании работоспособности

*Владеть:*

УК-7.2/Нв1 навыками применения физической культуры для профилактики и лечения заболеваний

УК-7.2/Нв2 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физическому совершенствованию

УК-7.2/Нв3 алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры

УК-7.2/Нв4 навыками самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом

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

*Знать:*

УК-7.3/Зн1 психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основы здорового образа жизни студента

УК-7.3/Зн2 основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов и специалистов

УК-7.3/Зн3 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности

УК-7.3/Зн4 социально-биологические основы физической культуры. Роль физической культуры в обеспечении здоровья человека

*Уметь:*

УК-7.3/Ум1 самостоятельно заниматься физическими упражнениями

УК-7.3/Ум2 индивидуально выбирать виды спорта или систему физических упражнений

УК-7.3/Ум3 применять средства физической культуры в регулировании работоспособности

*Владеть:*

УК-7.3/Нв1 навыками применения физической культуры для профилактики и лечения заболеваний

УК-7.3/Нв2 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физическому совершенствованию

УК-7.3/Нв3 алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры

УК-7.3/Нв4 навыками самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом

### 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, 10, 11.

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       | 24                        | 0,67                     | 24                              | 24                          |                                 |
| Второй семестр       | 36                        | 1                        | 36                              | 36                          |                                 |
| Третий семестр       | 24                        | 0,67                     | 24                              | 24                          |                                 |
| Четвертый семестр    | 36                        | 1                        | 36                              | 36                          |                                 |
| Пятый семестр        | 24                        | 0,67                     | 24                              | 24                          |                                 |
| Шестой семестр       | 36                        | 1                        | 36                              | 36                          |                                 |
| Седьмой семестр      | 24                        | 0,67                     | 24                              | 24                          |                                 |
| Восьмой семестр      | 36                        | 1                        | 36                              | 36                          |                                 |
| Девятый семестр      | 24                        | 0,67                     | 24                              | 24                          |                                 |
| Десятый семестр      | 36                        | 1                        | 36                              | 36                          |                                 |
| Одиннадцатый семестр | 28                        | 0,78                     | 28                              | 28                          | 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   | Виды занятий |                      |   |
|--|--------------|----------------------|---|
|  | Всего        | Практические занятия | Планируемые результаты обучения, соответствующие результатам освоения программы |
| <b>Раздел 1. Модульная единица<br/>1.1. История развития легкой атлетики</b> | <b>6</b>     | <b>6</b>             |   |

|  |           |           |
|--|-----------|-----------|
| Тема 1.1. Занятие 1.1.1.<br>Возникновение легкой атлетики.<br>Содержание, классификация и<br>общая характеристика<br>легкоатлетических упражнений.<br>Связь видов легкой атлетики.<br>Место и значение легкой<br>атлетики в системе физического<br>воспитания. Формирование<br>биоэтического мировоззрения,<br>этических и деонтологических<br>принципов профессиональной<br>деятельности у обучающихся. | 2         | 2         |
| Тема 1.2. Занятие 1.1.2. Развитие<br>легкоатлетического спорта в<br>России. Развитие легкой<br>атлетики после ВОВ. Участие<br>советских (российских)<br>легкоатлетов на Олимпийских<br>играх. Современное состояние<br>легкой атлетики в мире, России.   | 2         | 2         |
| Тема 1.3. Занятие 1.1.3. Правила<br>соревнований в беговых видах,<br>прыжках и метаниях. Техника<br>безопасности при проведении<br>занятий, гигиенические<br>требования к занимающимся.  | 2         | 2         |
| <b>Раздел 2. Модульная единица<br/>1.2. Контрольные тесты по<br/>ОФП</b>   | <b>10</b> | <b>10</b> |
| Тема 2.1. Занятие 1.2.1. Бег 100<br>м (сек.); прыжки со скакалкой<br>(кол-во раз за 30 сек.);<br>сгибание-разгибание рук из<br>упора лежа (кол-во раз); наклон<br>вперед из положения стоя на<br>скамейке (см).  | 2         | 2         |
| Тема 2.2. Занятие 1.2.2.<br>6-минутный бег (мин.);<br>поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(кол-во раз за 1 минуту);<br>сгибание-разгибание рук на<br>низкой перекладине (дев.), на<br>высокой перекладине из виса<br>(юн.); прыжок в длину с места<br>(см).   | 2         | 2         |
| Тема 2.3. Занятие 1.2.3.<br>Упражнения для развития силы,<br>ловкости, быстроты и<br>координации движений.   | 2         | 2         |



|   |           |           |
|---|-----------|-----------|
| Тема 2.4. Занятие 1.2.4.<br>Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов.   | 2         | 2         |
| Тема 2.5. Занятие 1.2.5.<br>Ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.  | 2         | 2         |
| <b>Раздел 3. Модульная единица 1.3. Обучение прыжку в длину с места</b>   | <b>8</b>  | <b>8</b>  |
| Тема 3.1. Занятие 1.3.1. Прыжок в длину с места и его биомеханические характеристики. Главная задача прыжка, фазы прыжка.   | 2         | 2         |
| Тема 3.2. Занятие 1.3.2.<br>Подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление в прыжках. Оценка выполнения движений.<br>Безопасность при обучении и профилактика травматизма.<br>Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. | 2         | 2         |
| Тема 3.3. Занятие 1.3.3. Оценка выполнения движений.<br>Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с места.  | 2         | 2         |
| Тема 3.4. Занятие 1.3.4.<br>Методика совершенствования техники прыжка в длину с места. Практическое применение студентами полученных методических знаний.   | 2         | 2         |
| <b>Раздел 4. Модульная единица 2.1. Специальные беговые и прыжковые упражнения</b>  | <b>12</b> | <b>12</b> |
| Тема 4.1. Занятие 2.1.1.<br>Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов.   | 2         | 2         |

|  |          |          |
|--|----------|----------|
| Тема 4.2. Занятие 2.1.2.<br>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 2.1.3.<br>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 2.1.4.<br>Обучение технике бега на короткие дистанции.   | 2        | 2        |
| Тема 4.5. Занятие 2.1.5. Бег на короткие дистанции, как вид легкой атлетики.<br>Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.                                   | 2        | 2        |
| Тема 4.6. Занятие 2.1.6.<br>Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.   | 2        | 2        |
| <b>Раздел 5. Модульная единица 2.2. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)</b>   | <b>8</b> | <b>8</b> |
| Тема 5.1. Занятие 2.2.1. 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 2.2.2.<br>Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции.   | 2        | 2        |
| Тема 5.3. Занятие 2.2.3.<br>Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега.   | 2        | 2        |
| Тема 5.4. Занятие 2.2.4.<br>Методика совершенствования техники кроссового бега.  | 2        | 2        |

|   |           |           |  |
|---|-----------|-----------|--|
| <b>Раздел 6. Модульная единица</b>  | <b>16</b> | <b>16</b> |  |
| <b>2.3. Закрепление техники бега на короткие дистанции</b>  |           |           |  |
| Тема 6.1. Занятие 2.3.1. Закрепление техники бега по прямой.  | 2         | 2         |  |
| Тема 6.2. Занятие 2.3.2. Закрепление техники высокого, низкого старта, техники выбегания из стартовых колодок.  | 2         | 2         |  |
| Тема 6.3. Занятие 2.3.3. Закрепление техники стартового разгона, финиширования.   | 2         | 2         |  |
| Тема 6.4. Занятие 2.3.4. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.     | 2         | 2         |  |
| Тема 6.5. Занятие 2.3.5. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Методика совершенствования техники кроссового бега.   | 2         | 2         |  |
| Тема 6.6. Занятие 2.3.6. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега.   | 2         | 2         |  |
| Тема 6.7. Занятие 2.3.7. Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции. | 2         | 2         |  |
| Тема 6.8. Занятие 2.3.8. Практическое применение студентами полученных методических знаний.   | 2         | 2         |  |
| <b>Раздел 7. Модульная единица</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  |  |
| <b>3.1. Закрепление техники прыжка в длину с места</b>  |           |           |  |
| Тема 7.1. Занятие 3.1.1. Закрепление техники отталкивания, полета и приземления в прыжках. Оценка выполнения движений.                                      | 2         | 2         |  |

|   |          |          |
|---|----------|----------|
| Тема 7.2. Занятие 3.1.2.<br>Практическое применение студентами полученных методических знаний.  | 2        | 2        |
| <b>Раздел 8. Модульная единица 3.2. Обучение технике низкого старта</b>   | <b>8</b> | <b>8</b> |
| Тема 8.1. Занятие 3.2.1.<br>Установка колодок на старте.  | 2        | 2        |
| Тема 8.2. Занятие 3.2.2.<br>Выполнение команды «На старт!».   | 2        | 2        |
| Тема 8.3. Занятие 3.2.3.<br>Выполнение команды «Внимание!».   | 2        | 2        |
| Тема 8.4. Занятие 3.2.4.<br>Выполнение команды «Марш!».   | 2        | 2        |
| <b>Раздел 9. Модульная единица 3.3. Обучение технике прохождения поворота</b>   | <b>8</b> | <b>8</b> |
| Тема 9.1. Занятие 3.3.1.<br>Объяснение и показ особенности техники бега по повороту.  | 2        | 2        |
| Тема 9.2. Занятие 3.3.2. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса(20—10 м).  | 2        | 2        |
| Тема 9.3. Занятие 3.3.3. Бег при входе в поворот.   | 2        | 2        |
| Тема 9.4. Занятие 3.3.4.<br>Практическое применение студентами полученных методических знаний.  | 2        | 2        |
| <b>Раздел 10. Модульная единица 3.4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</b>   | <b>4</b> | <b>4</b> |
| Тема 10.1. Занятие 3.4.1.<br>Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа. | 2        | 2        |
| Тема 10.2. Занятие 3.4.2.<br>Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).                                   | 2        | 2        |

|   |           |           |  |
|---|-----------|-----------|--|
| <b>Раздел 11. Модульная единица<br/>4.1. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</b>   | <b>12</b> | <b>12</b> |  |
| Тема 11.1. Занятие 4.1.1. Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).                  | 2         | 2         |  |
| Тема 11.2. Занятие 4.1.2. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании).   | 2         | 2         |  |
| Тема 11.3. Занятие 4.1.3. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).  | 2         | 2         |  |
| Тема 11.4. Занятие 4.1.4. Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.  | 2         | 2         |  |
| Тема 11.5. Занятие 4.1.5. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.   | 2         | 2         |  |
| Тема 11.6. Занятие 4.1.6. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.   | 2         | 2         |  |
| <b>Раздел 12. Модульная единица<br/>4.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения</b>   | <b>14</b> | <b>14</b> |  |
| Тема 12.1. Занятие 4.2.1. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. | 2         | 2         |  |
| Тема 12.2. Занятие 4.2.2. Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.                            | 2         | 2         |  |

|   |           |           |  |
|---|-----------|-----------|--|
| Тема 12.3. Занятие 4.2.3.<br>Совершенствование беговых упражнений: подскоки, многоскоки, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п. | 2         | 2         |  |
| Тема 12.4. Занятие 4.2.4.<br>Установка колодок на старте. Выполнение команды «На старт!».   | 2         | 2         |  |
| Тема 12.5. Занятие 4.2.5.<br>Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!».  | 2         | 2         |  |
| Тема 12.6. Занятие 4.2.6. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса(20—10 м).   | 2         | 2         |  |
| Тема 12.7. Занятие 4.2.7. Бег при входе в поворот. Практическое применение студентами полученных методических знаний.   | 2         | 2         |  |
| <b>Раздел 13. Модульная единица 4.3. Обучение технике эстафетного бега</b>  | <b>10</b> | <b>10</b> |  |
| Тема 13.1. Занятие 4.3.1.<br>Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.   | 2         | 2         |  |
| Тема 13.2. Занятие 4.3.2.<br>Эстафетный бег: его особенности.   | 2         | 2         |  |
| Тема 13.3. Занятие 4.3.3.<br>Передача эстафеты (зона передачи, способы).  | 2         | 2         |  |
| Тема 13.4. Занятие 4.3.4. Анализ техники (характеристика составных частей).   | 2         | 2         |  |
| Тема 13.5. Занятие 4.3.5.<br>Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём.   | 2         | 2         |  |
| <b>Раздел 14. Модульная единица 5.1. Закрепление техники эстафетного бега</b>   | <b>8</b>  | <b>8</b>  |  |
| Тема 14.1. Занятие 5.1.1.<br>Передача эстафеты (зона передачи, способы).  | 2         | 2         |  |
| Тема 14.2. Занятие 5.1.2. Анализ техники (характеристика составных частей).   | 2         | 2         |  |

|  |           |           |
|--|-----------|-----------|
| Тема 14.3. Занятие 5.1.3.<br>Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём.  | 2         | 2         |
| Тема 14.4. Занятие 5.1.4.<br>Передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега.   | 2         | 2         |
| <b>Раздел 15. Модульная единица 5.2. Правила соревнований по легкой атлетике</b>   | <b>16</b> | <b>16</b> |
| Тема 15.1. Занятие 5.2.1.<br>Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа.          | 2         | 2         |
| Тема 15.2. Занятие 5.2.2.<br>Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).  | 2         | 2         |
| Тема 15.3. Занятие 5.2.3. Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады). | 2         | 2         |
| Тема 15.4. Занятие 5.2.4.<br>Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании).   | 2         | 2         |
| Тема 15.5. Занятие 5.2.5.<br>Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).  | 2         | 2         |
| Тема 15.6. Занятие 5.2.6.<br>Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.  | 2         | 2         |
| Тема 15.7. Занятие 5.2.7.<br>Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.   | 2         | 2         |
| Тема 15.8. Занятие 5.2.8.<br>Продолжение. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.  | 2         | 2         |

|  |           |           |  |
|--|-----------|-----------|--|
| <b>Раздел 16. Модульная единица<br/>6.1. Развитие физических качеств</b>   | <b>10</b> | <b>10</b> |  |
| Тема 16.1. Занятие 6.1.1.<br>Развитие быстроты. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.   | 2         | 2         |  |
| Тема 16.2. Занятие 6.1.2.<br>Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.   | 2         | 2         |  |
| Тема 16.3. Занятие 6.1.3.<br>Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину.                                   | 2         | 2         |  |
| Тема 16.4. Занятие 6.1.4.<br>Прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, многоскоки.  | 2         | 2         |  |
| Тема 16.5. Занятие 6.1.5.<br>Гигиена одежды, обуви.<br>Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.<br>Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. | 2         | 2         |  |
| <b>Раздел 17. Модульная единица<br/>6.2. Обучение технике прохождения дистанции</b>  | <b>10</b> | <b>10</b> |  |
| Тема 17.1. Занятие 6.2.1.<br>Обучить основным элементам техники бегового шага.   | 2         | 2         |  |
| Тема 17.2. Занятие 6.2.2.<br>Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.  | 2         | 2         |  |
| Тема 17.3. Занятие 6.2.3.<br>Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.   | 2         | 2         |  |
| Тема 17.4. Занятие 6.2.4.<br>Установка колодок на старте.<br>Выполнение команды «На старт!».   | 2         | 2         |  |
| Тема 17.5. Занятие 6.2.5.<br>Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!».   | 2         | 2         |  |
| <b>Раздел 18. Модульная единица<br/>6.3. Совершенствование техники бега по дистанции</b>   | <b>16</b> | <b>16</b> |  |



|  |           |           |
|--|-----------|-----------|
| Тема 18.1. Занятие 6.3.1. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса(20—10 м).  | 2         | 2         |
| Тема 18.2. Занятие 6.3.2. Бег при входе в поворот. Практическое применение студентами полученных методических знаний.  | 2         | 2         |
| Тема 18.3. Занятие 6.3.3. Оценка выполнения движений. Практическое применение студентами полученных методических знаний.   | 2         | 2         |
| Тема 18.4. Занятие 6.3.4. 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 18.5. Занятие 6.3.5. 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 18.6. Занятие 6.3.6. Причины травм. Профилактика травматизма.   | 2         | 2         |
| Тема 18.7. Занятие 6.3.7. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.  | 2         | 2         |
| Тема 18.8. Занятие 6.3.8. План тренировочной работы на год. Календарный план проведения соревнований.  | 2         | 2         |
| <b>Раздел 19. Модульная единица 7.1. Закрепление техники прохождения дистанции</b>   | <b>12</b> | <b>12</b> |
| Тема 19.1. Занятие 7.1.1. Закрепить основные элементы техники бегового шага, техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.  | 2         | 2         |

|   |           |           |
|---|-----------|-----------|
| Тема 19.2. Занятие 7.1.2.<br>Закрепить умение бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.  | 2         | 2         |
| Тема 19.3. Занятие 7.1.3.<br>Специальные упражнения для освоения техники приёма-передачи эстафетной палочки и развития специальных физических качеств бегунов.                | 2         | 2         |
| Тема 19.4. Занятие 7.1.4.<br>Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.   | 2         | 2         |
| Тема 19.5. Занятие 7.1.5.<br>Совершенствование техники эстафетного бега<br>Совершенствование старта на этапах эстафетного бега.   | 2         | 2         |
| Тема 19.6. Занятие 7.1.6.<br>Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега.  | 2         | 2         |
| <b>Раздел 20. Модульная единица<br/>7.2. Развитие физических качеств на отдельные группы мышц</b>   | <b>12</b> | <b>12</b> |
| Тема 20.1. Занятие 7.2.1.<br>Развитие силы. Упражнения с амортизаторами, с сопротивлением партнера, со штангой, с утяжелителями и т.д.  | 2         | 2         |
| Тема 20.2. Занятие 7.2.2.<br>Развитие ловкости. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180°, 270° и 360°.   | 2         | 2         |
| Тема 20.3. Занятие 7.2.3.<br>Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов. Эстафеты с преодолением препятствий. | 2         | 2         |
| Тема 20.4. Занятие 7.2.4.<br>Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости.   | 2         | 2         |
| Тема 20.5. Занятие 7.2.5.<br>Кроссовая подготовка - 1,2 км в заданном темпе.  | 2         | 2         |

|   |           |           |
|---|-----------|-----------|
| Тема 20.6. Занятие 7.2.6.<br>Выполнение контрольного норматива. Тест-Купера (12-минутный бег).                              | 2         | 2         |
| <b>Раздел 21. Модульная единица 8.1. Отбор и ориентация в отдельные виды лыжного спорта</b>                                 | <b>12</b> | <b>12</b> |
| Тема 21.1. Занятие 8.1.1.<br>Инструктаж по охране труда при поведении занятий по физической культуре и лыжным видам спорта. | 2         | 2         |
| Тема 21.2. Занятие 8.1.2.<br>История, возникновение, развитие и современное состояние лыжного спорта.                       | 2         | 2         |
| Тема 21.3. Занятие 8.1.3. Общая физическая подготовка.<br>Развитие физических качеств при занятиях лыжным спортом.          | 2         | 2         |
| Тема 21.4. Занятие 8.1.4.<br>Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.                                       | 2         | 2         |
| Тема 21.5. Занятие 8.1.5.<br>Специальные упражнения на развитие волевых качеств.  | 2         | 2         |
| Тема 21.6. Занятие 8.1.6.<br>Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.                                    | 2         | 2         |
| <b>Раздел 22. Модульная единица 8.2. Техника передвижения на лыжах</b>  | <b>12</b> | <b>12</b> |
| Тема 22.1. Занятие 8.2.1.<br>Техника скользящего шага, ступающего шага.   | 2         | 2         |
| Тема 22.2. Занятие 8.2.2.<br>Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.  | 2         | 2         |
| Тема 22.3. Занятие 8.2.3.<br>Техника передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.                                   | 2         | 2         |
| Тема 22.4. Занятие 8.2.4.<br>Техника передвижения на лыжах. Равномерная тренировка на лыжах.                                | 2         | 2         |
| Тема 22.5. Занятие 8.2.5.<br>Классификация и терминология в лыжном спорте.  | 2         | 2         |

|   |           |           |
|---|-----------|-----------|
| Тема 22.6. Занятие 8.2.6.<br>Инструктаж по охране труда при поведении занятий по лыжной подготовке.                               | 2         | 2         |
| <b>Раздел 23. Модульная единица 8.3. Совершенствование техники передвижения на лыжах</b>  | <b>12</b> | <b>12</b> |
| Тема 23.1. Занятие 8.3.1.<br>Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.  | 2         | 2         |
| Тема 23.2. Занятие 8.3.2.<br>Техника попеременного двухшажного хода.  | 2         | 2         |
| Тема 23.3. Занятие 8.3.3.<br>Техника одновременного бесшажного хода.  | 2         | 2         |
| Тема 23.4. Занятие 8.3.4.<br>Техника прохождения подъемов («полуёлочка», «ёлочка», «лесенка»).                                    | 2         | 2         |
| Тема 23.5. Занятие 8.3.5.<br>Техника передвижения спусков (в высокой, средней и низкой стойках).                                  | 2         | 2         |
| Тема 23.6. Занятие 8.3.6.<br>Техника попеременного четырёхшажного хода.   | 2         | 2         |
| <b>Раздел 24. Модульная единица 9.1. Развитие физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости</b>                          | <b>12</b> | <b>12</b> |
| Тема 24.1. Занятие 9.1.1.<br>Развитие выносливости.<br>Кроссовая подготовка.  | 2         | 2         |
| Тема 24.2. Занятие 9.1.2.<br>Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. | 2         | 2         |
| Тема 24.3. Занятие 9.1.3. Общая выносливость и силовая выносливость. Бег по пересеченной местности.                               | 2         | 2         |
| Тема 24.4. Занятие 9.1.4.<br>Кроссовая подготовка.<br>Специальная выносливость, силовая выносливость. Бег в подъем и со спуска.   | 2         | 2         |
| Тема 24.5. Занятие 9.1.5.<br>Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.                                    | 2         | 2         |

|   |           |           |
|---|-----------|-----------|
| Тема 24.6. Занятие 9.1.6.Участие в соревнованиях по кроссу среди студентов Тюменского государственного медицинского университета. | 2         | 2         |
| <b>Раздел 25. Модульная единица 9.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах</b>  | <b>12</b> | <b>12</b> |
| Тема 25.1. Занятие 9.2.1. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Техника двушажного хода.                    | 2         | 2         |
| Тема 25.2. Занятие 9.2.2. Совершенствование техники двушажного хода.  | 2         | 2         |
| Тема 25.3. Занятие 9.2.3. Совершенствование техники полуконькового хода.  | 2         | 2         |
| Тема 25.4. Занятие 9.2.4. Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода.                                   | 2         | 2         |
| Тема 25.5. Занятие 9.2.5. Равномерная тренировка на лыжах.  | 2         | 2         |
| Тема 25.6. Занятие 9.2.6. Выполнение контрольного норматива по лыжной подготовке (для юношей - 5 км, для девушек - 3 км).         | 2         | 2         |
| <b>Раздел 26. Модульная единица 10.1. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах</b>                              | <b>12</b> | <b>12</b> |
| Тема 26.1. Занятие 10.1.1. Способ передвижения на лыжах. Техника прохождения подъемов.  | 2         | 2         |
| Тема 26.2. Занятие 10.1.2. Способ передвижения на лыжах. Техника передвижения спусков.  | 2         | 2         |
| Тема 26.3. Занятие 10.1.3. Способ передвижения на лыжах. Техника торможения.  | 2         | 2         |
| Тема 26.4. Занятие 10.1.4. Совершенствование конькового хода на лыжах.  | 2         | 2         |
| Тема 26.5. Занятие 10.1.5. Равномерная тренировка на лыжах.   | 2         | 2         |

|  |           |           |
|--|-----------|-----------|
| Тема 26.6. Занятие 10.1.6. Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке по нормативам комплекса ГТО.              | 2         | 2         |
| <b>Раздел 27. Модульная единица 10.2. Совершенствование физических качеств лыжника</b>                                 | <b>12</b> | <b>12</b> |
| Тема 27.1. Занятие 10.2.1. Совершенствование общей выносливости и силовой выносливости.                                | 2         | 2         |
| Тема 27.2. Занятие 10.2.2. Совершенствование специальной, силовой, скоростной выносливости.                            | 2         | 2         |
| Тема 27.3. Занятие 10.2.3. Совершенствование физических качеств ловкости, гибкости и координации движений.             | 2         | 2         |
| Тема 27.4. Занятие 10.2.4. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Техника бега в подъем и со спуска.     | 2         | 2         |
| Тема 27.5. Занятие 10.2.5. Выполнение специальных упражнений на отдельные группы мышц. Тренировка на тренажерах.       | 2         | 2         |
| Тема 27.6. Занятие 10.2.6. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.                           | 2         | 2         |
| <b>Раздел 28. Модульная единица 10.3. Техника передвижения в скандинавской ходьбе</b>                                  | <b>12</b> | <b>12</b> |
| Тема 28.1. Занятие 10.3.1. Выполнение упражнений по технике передвижений с палками при занятиях скандинавской ходьбой. | 2         | 2         |
| Тема 28.2. Занятие 10.3.2. Выполнение упражнений на технику отталкивания туловища скандинавскими палочками.            | 2         | 2         |
| Тема 28.3. Занятие 10.3.3. Выполнение упражнений на передвижение скандинавской ходьбой по пересеченной местности.      | 2         | 2         |

|   |           |           |
|---|-----------|-----------|
| Тема 28.4. Занятие 10.3.4.<br>Совершенствование техники передвижения в скандинавской ходьбе.  | 2         | 2         |
| Тема 28.5. Занятие 10.3.5.<br>Равномерная тренировка со скандинавскими палочками в условиях пересеченной местности.   | 2         | 2         |
| Тема 28.6. Занятие 10.3.6.<br>Выполнение контрольного норматива по скандинавской ходьбе (для юношей - 3 км, для девушек — 1 км).  | 2         | 2         |
| <b>Раздел 29. Модульная единица</b>   | <b>14</b> | <b>14</b> |
| <b>11.1. Физическая и специальная подготовка в скандинавской ходьбе</b>   |           |           |
| Тема 29.1. Занятие 11.1.1.<br>Особенности скандинавской ходьбы. Виды скандинавской ходьбы: спортивная, фитнес, оздоровительная, реабилитационная.   | 2         | 2         |
| Тема 29.2. Занятие 11.1.2.<br>Особенности передвижений в спортивной скандинавской ходьбе. Преодоление определенных дистанций и в определенных спортивных мероприятиях.                                | 2         | 2         |
| Тема 29.3. Занятие 11.1.3.<br>Скандинавская фитнес ходьба. Развитие жизненно важных систем, укрепление здоровья и повышения физической работоспособности.   | 2         | 2         |
| Тема 29.4. Занятие 11.1.4.<br>Оздоровительная скандинавская ходьба: формирование крепкого телосложения, повышение физической работоспособности, восстановление функций поврежденных систем организма. | 2         | 2         |
| Тема 29.5. Занятие 11.1.5.<br>Релаксационная скандинавская ходьба. Щадящая физическая активность, реабилитационная направленность, повышение уровня здоровья.   | 2         | 2         |

|  |            |            |
|--|------------|------------|
| Тема 29.6. Занятие 11.1.6.<br>Скандинавская ходьба: метод восстановительного лечения, устранение утраченных функций, повышение физической подготовленности.  | 2          | 2          |
| Тема 29.7. Занятие 11.1.7.<br>Выполнение контрольного норматива по скандинавской ходьбе (юноши - 3 км, девушки - 1 км).  | 2          | 2          |
| <b>Раздел 30. Модульная единица<br/>11.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах</b>  | <b>14</b>  | <b>14</b>  |
| Тема 30.1. Занятие 11.2.1.<br>Совершенствование техники конькового хода на лыжах.  | 2          | 2          |
| Тема 30.2. Занятие 11.2.2.<br>Совершенствование техники торможения лыжами и палками.   | 2          | 2          |
| Тема 30.3. Занятие 11.2.3.<br>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.  | 2          | 2          |
| Тема 30.4. Занятие 11.2.4.<br>Совершенствование техники поворотов на месте на лыжах (переступанием, махом, прыжком).   | 2          | 2          |
| Тема 30.5. Занятие 11.2.5.<br>Совершенствование техники попеременного двухшажного конькового хода со свободным движением рук (с махами, без махов).  | 2          | 2          |
| Тема 30.6. Занятие 11.2.6.<br>Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.  | 2          | 2          |
| Тема 30.7. Занятие 11.2.7.<br>Зачетное занятие.<br>Собеседование и тестирование по теоретической подготовке дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту / циклические виды спорта». | 2          | 2          |
| <b>Итого</b>   | <b>328</b> | <b>328</b> |

## 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 - 10ч.)**

*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                              |

### **Раздел 3. Модульная единица 1.3. Обучение прыжку в длину с места** **(Практические занятия - 8ч.)**

*Тема 3.1. Занятие 1.3.1. 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                              |

*Тема 3.2. Занятие 1.3.2. 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 3.3. Занятие 1.3.3. 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

Текущий контроль

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

*Тема 3.4. Занятие 1.3.4. 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 2.1. Специальные беговые и прыжковые упражнения (Практические занятия - 12ч.)**

*Тема 4.1. Занятие 2.1.1. 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 2.1.2. 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 2.1.3. 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 2.1.4. 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 2.1.5. 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 2.1.6. 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 2.2. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)**

***(Практические занятия - 8ч.)***

*Тема 5.1. Занятие 2.2.1. 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 2.2.2. 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 2.2.3. 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 2.2.4. 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 2.3. Закрепление техники бега на короткие дистанции (Практические занятия - 16ч.)**

Тема 6.1. Занятие 2.3.1. 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 2.3.2. 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 2.3.3. 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 2.3.4. 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 2.3.5. 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 2.3.6. 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 2.3.7. 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 2.3.8. 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 3.1. Закрепление техники прыжка в длину с места**  
**(Практические занятия - 4ч.)**

*Тема 7.1. Занятие 3.1.1. 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 3.1.2. Практическое применение студентами полученных методических знаний.*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Практическое применение студентами полученных методических знаний

Текущий контроль

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

**Раздел 8. Модульная единица 3.2. Обучение технике низкого старта  
(Практические занятия - 8ч.)**

*Тема 8.1. Занятие 3.2.1. Установка колодок на старте.*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Установка колодок на старте

Текущий контроль

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

*Тема 8.2. Занятие 3.2.2. Выполнение команды «На старт!».*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Выполнение команды «На старт!»

Текущий контроль

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

*Тема 8.3. Занятие 3.2.3. Выполнение команды «Внимание!».*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Выполнение команды «Внимание!»

Текущий контроль

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

*Тема 8.4. Занятие 3.2.4. Выполнение команды «Марш!».*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Выполнение команды «Марш!»

Текущий контроль

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

**Раздел 9. Модульная единица 3.3. Обучение технике прохождения поворота  
(Практические занятия - 8ч.)**

*Тема 9.1. Занятие 3.3.1. 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 9.2. Занятие 3.3.2. 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 9.3. Занятие 3.3.3. Бег при входе в поворот.*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Бег при входе в поворот

Текущий контроль

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

*Тема 9.4. Занятие 3.3.4. Практическое применение студентами полученных методических знаний.*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Практическое применение студентами полученных методических знаний

Текущий контроль

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

***Раздел 10. Модульная единица 3.4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике***

***(Практические занятия - 4ч.)***

*Тема 10.1. Занятие 3.4.1. 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 10.2. Занятие 3.4.2. 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                              |



**Раздел 11. Модульная единица 4.1. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике**

**(Практические занятия - 12ч.)**

*Тема 11.1. Занятие 4.1.1. 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 11.2. Занятие 4.1.2. 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 11.3. Занятие 4.1.3. 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 11.4. Занятие 4.1.4. 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 11.5. Занятие 4.1.5. 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 11.6. Занятие 4.1.6. 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       |

**Раздел 12. Модульная единица 4.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения  
(Практические занятия - 14ч.)**

Тема 12.1. Занятие 4.2.1. 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 12.2. Занятие 4.2.2. 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 12.3. Занятие 4.2.3. 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 12.4. Занятие 4.2.4. 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 12.5. Занятие 4.2.5. Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!».

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

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

*Тема 12.6. Занятие 4.2.6. 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 12.7. Занятие 4.2.7. 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 13. Модульная единица 4.3. Обучение технике эстафетного бега (Практические занятия - 10ч.)**

*Тема 13.1. Занятие 4.3.1. 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 13.2. Занятие 4.3.2. Эстафетный бег: его особенности.*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Эстафетный бег: его особенности

Текущий контроль

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

*Тема 13.3. Занятие 4.3.3. Передача эстафеты (зона передачи, способы).*  
*(Практические занятия - 2ч.)*

Передача эстафеты (зона передачи, способы)

Текущий контроль

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

*Тема 13.4. Занятие 4.3.4. Анализ техники (характеристика составных частей).*  
*(Практические занятия - 2ч.)*

Анализ техники (характеристика составных частей)

Текущий контроль

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

*Тема 13.5. Занятие 4.3.5. 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 14. Модульная единица 5.1. Закрепление техники эстафетного бега  
(Практические занятия - 8ч.)**

*Тема 14.1. Занятие 5.1.1. Передача эстафеты (зона передачи, способы).  
(Практические занятия - 2ч.)*

Передача эстафеты (зона передачи, способы)

Текущий контроль

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

*Тема 14.2. Занятие 5.1.2. Анализ техники (характеристика составных частей).  
(Практические занятия - 2ч.)*

Анализ техники (характеристика составных частей)

Текущий контроль

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

*Тема 14.3. Занятие 5.1.3. 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 14.4. Занятие 5.1.4. 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 15. Модульная единица 5.2. Правила соревнований по легкой атлетике  
(Практические занятия - 16ч.)**

*Тема 15.1. Занятие 5.2.1. 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                              |
| Теоретические вопросы/Собеседование       |

*Тема 15.2. Занятие 5.2.2. Обязанности главной судебной коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).*

*(Практические занятия - 2ч.)*

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

Текущий контроль

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

*Тема 15.3. Занятие 5.2.3. Работа судебной коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).*

*(Практические занятия - 2ч.)*

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

Текущий контроль

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

*Тема 15.4. Занятие 5.2.4. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревнованиях).*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревнованиях)

Текущий контроль

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

*Тема 15.5. Занятие 5.2.5. 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 15.6. Занятие 5.2.6. 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                              |

Теоретические вопросы/Собеседование

*Тема 15.7. Занятие 5.2.7. 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                              |
| Теоретические вопросы/Собеседование       |

*Тема 15.8. Занятие 5.2.8. 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 |
| Тестирование                              |
| Теоретические вопросы/Собеседование       |

**Раздел 16. Модульная единица 6.1. Развитие физических качеств  
(Практические занятия - 10ч.)**

*Тема 16.1. Занятие 6.1.1. 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 16.2. Занятие 6.1.2. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Эстафеты с заданием на быстроту выполнения

Текущий контроль

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

*Тема 16.3. Занятие 6.1.3. 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 16.4. Занятие 6.1.4. 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 16.5. Занятие 6.1.5. 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 17. Модульная единица 6.2. Обучение технике прохождения дистанции  
(Практические занятия - 10ч.)**

*Тема 17.1. Занятие 6.2.1. Обучить основным элементам техники бегового шага.*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Обучить основным элементам техники бегового шага

Текущий контроль

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

*Тема 17.2. Занятие 6.2.2. 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 17.3. Занятие 6.2.3. 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 17.4. Занятие 6.2.4. 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 17.5. Занятие 6.2.5. Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!». (Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

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

**Раздел 18. Модульная единица 6.3. Совершенствование техники бега по дистанции (Практические занятия - 16ч.)**

Тема 18.1. Занятие 6.3.1. 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 18.2. Занятие 6.3.2. 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 18.3. Занятие 6.3.3. 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 18.4. Занятие 6.3.4. 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 18.5. Занятие 6.3.5. 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 18.6. Занятие 6.3.6. Причины травм. Профилактика травматизма.*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Причины травм. Профилактика травматизма

Текущий контроль

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

*Тема 18.7. Занятие 6.3.7. 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 18.8. Занятие 6.3.8. 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 19. Модульная единица 7.1. Закрепление техники прохождения дистанции**

***(Практические занятия - 12ч.)***

*Тема 19.1. Занятие 7.1.1. 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 19.2. Занятие 7.1.2. 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 19.3. Занятие 7.1.3. 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 19.4. Занятие 7.1.4. 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 19.5. Занятие 7.1.5. 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 19.6. Занятие 7.1.6. 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 20. Модульная единица 7.2. Развитие физических качеств на отдельные группы мышц**

***(Практические занятия - 12ч.)***

*Тема 20.1. Занятие 7.2.1. 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 20.2. Занятие 7.2.2. 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 20.3. Занятие 7.2.3. 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 20.4. Занятие 7.2.4. 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 20.5. Занятие 7.2.5. 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 20.6. Занятие 7.2.6. 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 21. Модульная единица 8.1. Отбор и ориентация в отдельные виды лыжного спорта**

***(Практические занятия - 12ч.)***

*Тема 21.1. Занятие 8.1.1. Инструктаж по охране труда при поведении 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 21.2. Занятие 8.1.2. 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 |
| Теоретические вопросы/Собеседование       |

*Тема 21.3. Занятие 8.1.3. 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 21.4. Занятие 8.1.4. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка

Текущий контроль

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

*Тема 21.5. Занятие 8.1.5. Специальные упражнения на развитие волевых качеств.*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Специальные упражнения на развитие волевых качеств

Текущий контроль

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

*Тема 21.6. Занятие 8.1.6. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения

Текущий контроль

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

**Раздел 22. Модульная единица 8.2. Техника передвижения на лыжах**

***(Практические занятия - 12ч.)***

*Тема 22.1. Занятие 8.2.1. Техника скользящего шага, ступающего шага.*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Техника скользящего шага, ступающего шага

Текущий контроль

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

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

*Тема 22.2. Занятие 8.2.2. Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.  
(Практические занятия - 2ч.)*

Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход

Текущий контроль

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

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

*Тема 22.3. Занятие 8.2.3. 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 22.4. Занятие 8.2.4. 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 22.5. Занятие 8.2.5. Классификация и терминология в лыжном спорте.*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Классификация и терминология в лыжном спорте

Текущий контроль

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

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

|                                     |
|-------------------------------------|
| Теоретические вопросы/Собеседование |
|-------------------------------------|

*Тема 22.6. Занятие 8.2.6. 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 |
|---|

|                                     |
|-------------------------------------|
| Теоретические вопросы/Собеседование |
|-------------------------------------|

**Раздел 23. Модульная единица 8.3. Совершенствование техники передвижения на лыжах  
(Практические занятия - 12ч.)**

*Тема 23.1. Занятие 8.3.1. Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход

Текущий контроль

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

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

*Тема 23.2. Занятие 8.3.2. Техника попеременного двухшажного хода.  
(Практические занятия - 2ч.)*

Техника попеременного двухшажного хода

Текущий контроль

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

*Тема 23.3. Занятие 8.3.3. Техника одновременного бесшажного хода.  
(Практические занятия - 2ч.)*

Техника одновременного бесшажного хода

Текущий контроль

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

*Тема 23.4. Занятие 8.3.4. Техника прохождения подъемов («полуёлочка», «ёлочка», «лесенка»).*  
*(Практические занятия - 2ч.)*

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

Текущий контроль

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

*Тема 23.5. Занятие 8.3.5. 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 23.6. Занятие 8.3.6. Техника попеременного четырёхшажного хода.  
(Практические занятия - 2ч.)*

Техника попеременного четырёхшажного хода

Текущий контроль

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

**Раздел 24. Модульная единица 9.1. Развитие физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости  
(Практические занятия - 12ч.)**

*Тема 24.1. Занятие 9.1.1. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.  
(Практические занятия - 2ч.)*

Развитие выносливости. Кроссовая подготовка

Текущий контроль

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

*Тема 24.2. Занятие 9.1.2. 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 24.3. Занятие 9.1.3. 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 24.4. Занятие 9.1.4. 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 24.5. Занятие 9.1.5. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности

Текущий контроль

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

*Тема 24.6. Занятие 9.1.6. 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 25. Модульная единица 9.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах (Практические занятия - 12ч.)**

*Тема 25.1. Занятие 9.2.1. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Техника двушажного хода.*

*(Практические занятия - 2ч.)*

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

Текущий контроль

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

*Тема 25.2. Занятие 9.2.2. Совершенствование техники двушажного хода.  
(Практические занятия - 2ч.)*

Совершенствование техники двушажного хода

Текущий контроль

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

*Тема 25.3. Занятие 9.2.3. Совершенствование техники полуконькового хода.  
(Практические занятия - 2ч.)*

Совершенствование техники полуконькового хода

Текущий контроль

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

*Тема 25.4. Занятие 9.2.4. Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода.  
(Практические занятия - 2ч.)*

Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода

Текущий контроль

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

*Тема 25.5. Занятие 9.2.5. Равномерная тренировка на лыжах.  
(Практические занятия - 2ч.)*

Равномерная тренировка на лыжах

Текущий контроль

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

*Тема 25.6. Занятие 9.2.6. 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 26. Модульная единица 10.1. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах  
(Практические занятия - 12ч.)**

*Тема 26.1. Занятие 10.1.1. 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 26.2. Занятие 10.1.2. 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 26.3. Занятие 10.1.3. Способ передвижения на лыжах. Техника торможения.  
(Практические занятия - 2ч.)*

Способ передвижения на лыжах. Техника торможения

Текущий контроль

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

*Тема 26.4. Занятие 10.1.4. Совершенствование конькового хода на лыжах.  
(Практические занятия - 2ч.)*

Совершенствование конькового хода на лыжах

Текущий контроль

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

*Тема 26.5. Занятие 10.1.5. Равномерная тренировка на лыжах.  
(Практические занятия - 2ч.)*

Равномерная тренировка на лыжах

Текущий контроль

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

*Тема 26.6. Занятие 10.1.6. 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 27. Модульная единица 10.2. Совершенствование физических качеств лыжника  
(Практические занятия - 12ч.)**

*Тема 27.1. Занятие 10.2.1. Совершенствование общей выносливости и силовой выносливости.  
(Практические занятия - 2ч.)*

Совершенствование общей выносливости и силовой выносливости

Текущий контроль

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

*Тема 27.2. Занятие 10.2.2. Совершенствование специальной, силовой, скоростной выносливости.  
(Практические занятия - 2ч.)*

Совершенствование специальной, силовой, скоростной выносливости

Совершенствование специальной, силовой, скоростной выносливости

Текущий контроль

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

*Тема 27.3. Занятие 10.2.3. 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 27.4. Занятие 10.2.4. 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 27.5. Занятие 10.2.5. 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 27.6. Занятие 10.2.6. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.*

*(Практические занятия - 2ч.)*

Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности

Текущий контроль

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

**Раздел 28. Модульная единица 10.3. Техника передвижения в скандинавской ходьбе**  
***(Практические занятия - 12ч.)***

*Тема 28.1. Занятие 10.3.1. 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 28.2. Занятие 10.3.2. 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 28.3. Занятие 10.3.3. 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 28.4. Занятие 10.3.4. Совершенствование техники передвижения в скандинавской ходьбе.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники передвижения в скандинавской ходьбе

Текущий контроль

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

Тема 28.5. Занятие 10.3.5. 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 28.6. Занятие 10.3.6. 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 29. Модульная единица 11.1. Физическая и специальная подготовка в скандинавской ходьбе**

(Практические занятия - 14ч.)

Тема 29.1. Занятие 11.1.1. 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 29.2. Занятие 11.1.2. 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 29.3. Занятие 11.1.3. 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 29.4. Занятие 11.1.4. 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 29.5. Занятие 11.1.5. 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 29.6. Занятие 11.1.6. 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 29.7. Занятие 11.1.7. 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 |
| Тестирование                              |

**Раздел 30. Модульная единица 11.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах (Практические занятия - 14ч.)**

Тема 30.1. Занятие 11.2.1. Совершенствование техники конькового хода на лыжах.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники конькового хода на лыжах

Текущий контроль

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

Тема 30.2. Занятие 11.2.2. Совершенствование техники торможения лыжами и палками.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники торможения лыжами и палками

Текущий контроль

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

Тема 30.3. Занятие 11.2.3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода

Текущий контроль

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

Тема 30.4. Занятие 11.2.4. 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 30.5. Занятие 11.2.5. 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 30.6. Занятие 11.2.6. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности

Текущий контроль

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

Тема 30.7. Занятие 11.2.7. 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 ЭОС.

Для реализации образовательных программ в рамках метода e-learning открыт доступ к учебно-методическим материалам в электронной системе поддержки дистанционного обучения (ЭОС). Студенты имеют доступ к учебно-методическим материалам 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.

8. Миронов, С.П. Спортивная медицина: практическое руководство / С.П. Миронов, Б.А. Поляев, Г.А. Макарова. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 с. - ISBN 978-5-9704-2460-5. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970424605.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

9. Миронов, С.П. Спортивная медицина: практическое руководство / С.П. Миронов, Б.А. Поляев, Г.А. Макарова. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 с. - ISBN 978-5-9704-2460-5. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970424605.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке

## **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](http://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 специалитета/направления подготовки по Блоку 1 «Дисциплины (модули)», Блоку 2 «Практики» (в части учебных практик) и Блоку 3 «Государственная итоговая аттестация» в соответствии с учебным планом.

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

Спортивный зал (УчК№1-1-20а)

баскетбольный щит - 2 шт.

волейбольная сетка - 1 шт.

Гимнастическая скамейка - 6 шт.

мяч - 10 шт.

Ноутбук - 1 шт.

Спортивное оборудование - 0 шт.

Учебные аудитории

Кабинет ЛФК (УчК№2-1-77)

Гимнастическая скамейка - 2 шт.

Зеркальная стенка - 1 шт.

Ноутбук - 1 шт.

Стол - 1 шт.

Шведская стенка - 4 шт.