



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

Кафедра физвоспитания и лфк

УТВЕРЖДЕНО:

Проректор по учебно-методической
работе

Василькова Т.Н.

15 июня 2022 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**

Направление подготовки: 34.03.01 Сестринское дело

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Академический медицинский брат. Преподаватель

Год набора: 2022

Срок получения образования: 4 года

Объем: 328 ак.ч.

Курс: 1, 2, 3, 4 Семестры: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Разделы (модули): 28

Зачет: 7 семестр

Практические занятия: 328 ч.

г. Тюмень, 2024

Разработчики:

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

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

Рецензенты:

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

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС
ВО по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, утвержденного приказом
Минобрнауки России от 22.09.2017 №971, с учетом трудовых функций профессиональных
стандартов: "Специалист по управлению персоналом", утвержден приказом Минтруда России
от 09.03.2022 № 109н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Методический совет по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело	Председатель методического совета	Лапик С.В.	Согласовано	14.06.2022, № 5
2	Центральный координационн ый методический совет	Председатель ЦКМС	Василькова Т.Н.	Согласовано	15.06.2022, № 8

Актуализация

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Методический совет по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело	Председатель методического совета	Лапик С.В.	Согласовано	27.04.2023, № 5

2	Методический совет по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело	Председатель методического совета	Лапик С.В.	Согласовано	11.04.2024, № 5
3	Центральный координационный методический совет	Председатель ЦКМС	Василькова Т.Н.	Согласовано	17.05.2023, № 9
4	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 «Специалист по управлению персоналом», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №691н от 06.10.2015г.

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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Знать:

УК-7.1/Зн1 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности;

УК-7.1/Зн2 этические аспекты человеческих отношений при занятиях спортом и оздоровительной физкультурой;

УК-7.1/Зн3 технологии в пропаганде здорового образа жизни;

Уметь:

УК-7.1/Ум1 компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

УК-7.1/Ум2 ориентироваться в ценностных ориентациях при выступлениях в спортивных мероприятиях;

УК-7.1/Ум3 применять методы физической культуры для улучшения здоровья;

Владеть:

УК-7.1/Нв1 владеть опытом физического самосовершенствования;

УК-7.1/Нв2 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физкультурной грамотностью;

УК-7.1/Нв3 опытом самовоспитания в спортивно-оздоровительной деятельности;

УК-7.1/Нв4 компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.2/Зн1 знать социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности;

УК-7.2/Зн2 знать этические аспекты человеческих отношений при занятиях спортом и оздоровительной физкультурой;

УК-7.2/Зн3 знать технологии в пропаганде здорового образа жизни;

Уметь:

УК-7.2/Ум1 уметь компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

УК-7.2/Ум2 ориентироваться в ценностных ориентациях при выступлениях в спортивных мероприятиях;

УК-7.2/Ум3 применять методы физической культуры для улучшения здоровья;

Владеть:

УК-7.2/Нв1 владеть опытом физического самосовершенствования;

УК-7.2/Нв2 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физкультурной грамотностью;

УК-7.2/Нв3 опытом самовоспитания в спортивно- оздоровительной деятельности;

УК-7.2/Нв4 компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

ПК-3 Способен к консультированию пациентов и членов их семей по вопросам профилактики заболеваний и их обострений и осложнений, травматизма, организации рационального питания, обеспечения безопасной среды, физической нагрузки

ПК-3.1 Определяет принципы профилактики хронических неинфекционных заболеваний и их обострений и осложнений, организации рационального питания, обеспечения безопасной среды, физической нагрузки при них, профилактики травматизма.

Знать:

ПК-3.1/Зн1 определяет общие закономерности происхождения и развития заболеваний, возможные осложнения с целью профилактики их возникновения и предупреждения развития осложнений;

ПК-3.1/Зн2 знать основы рационального питания при наиболее распространенных заболеваниях;

ПК-3.1/Зн3 основные нормативно-распорядительные документы: приказы, клинические рекомендации, порядки, стандарты оказания медицинской помощи пациентам;

ПК-3.1/Зн4 основные хронические неинфекционные заболевания: причины возникновения, факторы риска, меры профилактики, причины обострения, ухудшения течения хронических неинфекционных заболеваний, методы контроля и самоконтроля за состоянием пациента;

ПК-3.1/Зн5 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности;

ПК-3.1/Зн6 этические аспекты человеческих отношений при занятиях спортом и оздоровительной физкультурой;

ПК-3.1/Зн7 технологии в пропаганде здорового образа жизни;

Уметь:

ПК-3.1/Ум1 уметь провести оценку основных физиологических параметров, отражающих состояние органов и систем, при наиболее распространенных заболеваниях и патологических состояниях с целью консультирования пациентов и членов их семей по вопросам профилактики заболеваний и их обострений, диетическому питанию и проведению реабилитационных мероприятий;

ПК-3.1/Ум2 компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

ПК-3.1/Ум3 ориентироваться в ценностных ориентациях при выступлениях в спортивных мероприятиях;

ПК-3.1/Ум4 применять методы физической культуры для улучшения здоровья;

Владеть:

ПК-3.1/Нв1 навыками консультирования по вопросам рационального питания, обеспечения безопасной среды;

ПК-3.1/Нв2 владеть опытом физического самосовершенствования;

ПК-3.1/Нв3 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физкультурной грамотностью;

ПК-3.1/Нв4 опытом самовоспитания в спортивно-оздоровительной деятельности;

ПК-3.1/Нв5 компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

ПК-3.2 Осуществляет отдельные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни у индивида, в целевой группе, на популяционном уровне.

Знать:

ПК-3.2/Зн1 химические процессы экологического и токсикологического характера;

ПК-3.2/Зн2 проведении мероприятий по сердечно-сосудистой имитационной здорового образа системы;

ПК-3.2/Зн3 знает отдельные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни у индивида, в целевой группе, на популяционном уровне;

Уметь:

ПК-3.2/Ум1 применять основные нормативно-распорядительные документы: приказы, клинические рекомендации, порядки, стандарты оказания медицинской помощи;

ПК-3.2/Ум2 применять биоорганические знания для объяснения процессов метаболизма и биосинтеза в организме, механизма действия ферментов и лекарственных веществ;

Владеть:

ПК-3.2/Нв1 базовыми навыками группового и индивидуального консультирования пациентов по вопросам профилактики хронических неинфекционных заболеваний в симуляционных условиях;

ПК-3.3 Проводит групповое и индивидуальное профилактическое консультирование пациентов и членов их семей по вопросам профилактики заболеваний и их обострений и осложнений, травматизма, организации рационального питания, обеспечения безопасной среды, физической нагрузки.

Знать:

ПК-3.3/Зн1 знать методы реабилитационных мероприятий и лечебной физкультуры при наиболее распространенных заболеваниях;

Уметь:

ПК-3.3/Ум1 провести оценку основных физиологических параметров, отражающих состояние органов и систем, при наиболее распространенных заболеваниях и патологических состояниях с целью консультирования пациентов и членов их семей по вопросам профилактики заболеваний и их обострений, диетическому питанию и проведению реабилитационных мероприятий;

ПК-3.3/Ум2 применять приемы группового и индивидуального консультирования пациентов и их окружения по вопросам профилактики заболеваний, их обострений и осложнений в симуляционных условиях под руководством преподавателя;

Владеть:

ПК-3.3/Нв1 владеть методами обучения пациентов и членов их семей основным гигиеническим мерам по предупреждению развития и профилактике осложнений заболевания, рациональному питанию пациента, соблюдению режима труда и отдыха, обеспечению мер по безопасности окружающей среды;

ПК-3.3/Нв2 владеть технологиями выполнения манипуляций и процедур самоконтроля и управляемого самолечения пациентов с эндокринными заболеваниями в рамках имитационной модели школы здоровья;

ПК-9 Способен к формированию мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих

ПК-9.1 Организует и проводит мероприятия по коррекции факторов риска развития неинфекционных заболеваний.

Знать:

ПК-9.1/Зн1 основные мотивационные факторы укрепления здоровья;

ПК-9.1/Зн2 роль сестринского персонала в профилактике;

ПК-9.1/Зн3 санитарно-гигиеническое просвещение;

Уметь:

ПК-9.1/Ум1 определить аргументы формирования мотивированного отношения человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих;

ПК-9.1/Ум2 оценить эффективность мероприятия по формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения, проведенного на клинической базе под руководством преподавателя;

Владеть:

ПК-9.1/Нв1 проведение и контроль эффективности мероприятий по формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения в симуляционных условиях;

ПК-9.2 Проводит индивидуальное профилактическое консультирование по вопросам ведения здорового образа жизни.

Знать:

ПК-9.2/Зн1 технологии мотивирования людей к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих;

ПК-9.2/Зн2 формирование здорового образа жизни у населения разных возрастных групп;

Уметь:

ПК-9.2/Ум1 провести анализ и самоанализ проведенного занятия в рамках имитационной модели школы здоровья для больных с эндокринными заболеваниями;

ПК-9.2/Ум2 провести мероприятие по формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению в симуляционных условиях под руководством преподавателя;

Владеть:

ПК-9.2/Нв1 сформулировать факторы формирования мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих в симуляционных условиях;

ПК-9.2/Нв2 проведение и контроль эффективности мероприятий по формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения в условиях имитационной модели школы здоровья;

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.

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	48	1,33	48	48	

Второй семестр	48	1,33	48	48	
Третий семестр	48	1,33	48	48	
Четвертый семестр	48	1,33	48	48	
Пятый семестр	48	1,33	48	48	
Шестой семестр	48	1,33	48	48	
Седьмой семестр	40	1,11	40	40	Зачет
Всего	328	9,11	328	328	

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

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

Тема 1.3. Занятие 1.1.3. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Техника безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.	2	2
Раздел 2. Модульная единица 1.2. Контрольные тесты по ОФП	12	12
Тема 2.1. Занятие 1.2.1. Бег 100 м (сек.); прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.); сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя на скамейке (см).	2	2
Тема 2.2. Занятие 1.2.2. 6-минутный бег (мин.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту); сгибание-разгибание рук на низкой перекладине (дев.), на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места (см).	2	2
Тема 2.3. Занятие 1.2.3. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты и координации движений.	2	2
Тема 2.4. Занятие 1.2.4. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов.	2	2
Тема 2.5. Занятие 1.2.5. Ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.	2	2
Тема 2.6. Занятие 1.2.6. Прыжок в длину с места и его биомеханические характеристики. Главная задача прыжка, фазы прыжка.	2	2
Раздел 3. Модульная единица 13. Обучение прыжку в длину с места	6	6

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

Тема 4.5. Занятие 1.4.5. Бег на короткие дистанции, как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	2	2
Тема 4.6. Занятие 1.4.6. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях	2	2
Раздел 5. Модульная единица 1.5. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)	12	12
Тема 5.1. Занятие 1.5.1. 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 1.5.2. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции.	2	2
Тема 5.3. Занятие 1.5.3. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега.	2	2
Тема 5.4. Занятие 1.5.4. Методика совершенствования техники кроссового бега.	2	2
Тема 5.5. Занятие 1.5.5. Закрепление техники бега по прямой	2	2
Тема 5.6. Занятие 1.5.6. Закрепление техники высокого, низкого старта, техники выбегания из стартовых колодок.	2	2
Раздел 6. Модульная единица 2.1. Закрепление техники бега на короткие дистанции	12	12
Тема 6.1. Занятие 2.1.1. Закрепление техники стартового разгона, финиширования.	2	2

Тема 6.2. Занятие 2.1.2. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.	2	2
Тема 6.3. Занятие 2.1.3. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Методика совершенствования техники кроссового бега.	2	2
Тема 6.4. Занятие 2.1.4. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега.	2	2
Тема 6.5. Занятие 2.1.5. Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции.	2	2
Тема 6.6. Занятие 2.1.6. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	2	2
Раздел 7. Модульная единица 2.2. Закрепление техники прыжка в длину с места	12	12
Тема 7.1. Занятие 2.2.1. Закрепление техники отталкивания, полета и приземления в прыжках. Оценка выполнения движений.	2	2
Тема 7.2. Занятие 2.2.2. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	2	2
Тема 7.3. Занятие 2.2.3. Установка колодок на старте.	2	2
Тема 7.4. Занятие 2.2.4. Выполнение команды «На старт!».	2	2
Тема 7.5. Занятие 2.2.5. Выполнение команды «Внимание!».	2	2
Тема 7.6. Занятие 2.2.6. Выполнение команды «Марш!».	2	2
Раздел 8. Модульная единица 23. Обучение технике прохождения поворота	8	8

Тема 8.1. Занятие 2.3.1. Объяснение и показ особенности техники бега по повороту.	2	2
Тема 8.2. Занятие 2.3.2. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса (20—10 м).	2	2
Тема 8.3. Занятие 2.3.3. Бег при входе в поворот.	2	2
Тема 8.4. Занятие 2.3.4. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	2	2
Раздел 9. Модульная единица 2.4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	16	16
Тема 9.1. Занятие 2.4.1. Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа.	2	2
Тема 9.2. Занятие 2.4.2. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).	2	2
Тема 9.3. Занятие 2.4.3. Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).	2	2
Тема 9.4. Занятие 2.4.4. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании).	2	2
Тема 9.5. Занятие 2.4.5. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).	2	2
Тема 9.6. Занятие 2.4.6. Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.	2	2

Тема 9.7. Занятие 2.4.7. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.	2	2
Тема 9.8. Занятие 2.4.8. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.	2	2
Раздел 10. Модульная единица 3.1. Специальные беговые и прыжковые упражнения	14	14
Тема 10.1. Занятие 3.1.1. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов	2	2
Тема 10.2. Занятие 3.1.2. Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.	2	2
Тема 10.3. Занятие 3.1.3. Совершенствование беговых упражнений: подскоки, многоскоки, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.	2	2
Тема 10.4. Занятие 3.1.4. Установка колодок на старте. Выполнение команды «На старт!».	2	2
Тема 10.5. Занятие 3.1.5. Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!».	2	2
Тема 10.6. Занятие 3.1.6. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса (20—10 м).	2	2
Тема 10.7. Занятие 3.1.7. Бег при входе в поворот. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	2	2
Раздел 11. Модульная единица 3.2. Обучение технике эстафетного бега	10	10

Тема 11.1. Занятие 3.2.1. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.	2	2
Тема 11.2. Занятие 3.2.2. Эстафетный бег: его особенности.	2	2
Тема 11.3. Занятие 3.2.3. Передача эстафеты (зона передачи, способы).	2	2
Тема 11.4. Занятие 3.2.4. Анализ техники (характеристика составных частей).	2	2
Тема 11.5. Занятие 3.2.5. Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём	2	2
Раздел 12. Модульная единица 33. Закрепление техники эстафетного бега	8	8
Тема 12.1. Занятие 3.3.1. Передача эстафеты (зона передачи, способы).	2	2
Тема 12.2. Занятие 3.3.2. Анализ техники (характеристика составных частей).	2	2
Тема 12.3. Занятие 3.3.3. Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём.	2	2
Тема 12.4. Занятие 3.3.4. Передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега	2	2
Раздел 13. Модульная единица 3.4. Правила соревнований по легкой атлетике	16	16
Тема 13.1. Занятие 3.4.1. Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа.	2	2
Тема 13.2. Занятие 3.4.2. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).	2	2

Тема 13.3. Занятие 3.4.3. Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).	2	2
Тема 13.4. Занятие 3.4.4. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании).	2	2
Тема 13.5. Занятие 3.4.5. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).	2	2
Тема 13.6. Занятие 3.4.6. Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности	2	2
Тема 13.7. Занятие 3.4.7. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.	2	2
Тема 13.8. Занятие 3.4.8. Продолжение. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.	2	2
Раздел 14. Модульная единица	10	10
4.1. Развитие физических качеств		
Тема 14.1. Занятие 4.1.1. Развитие быстроты. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.	2	2
Тема 14.2. Занятие 4.1.2. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.	2	2
Тема 14.3. Занятие 4.1.3. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткою разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину.	2	2
Тема 14.4. Занятие 4.1.4. Прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, многоскоки.	2	2

Тема 14.5. Занятие 4.1.5. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.	2	2
Раздел 15. Модульная единица 4.2. Обучение технике прохождения дистанции	10	10
Тема 15.1. Занятие 4.2.1. Обучить основным элементам техники бегового шага.	2	2
Тема 15.2. Занятие 4.2.2. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.	2	2
Тема 15.3. Занятие 4.2.3. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.	2	2
Тема 15.4. Занятие 4.2.4. Установка колодок на старте. Выполнение команды «На старт!».	2	2
Тема 15.5. Занятие 4.2.5. Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!».	2	2
Раздел 16. Модульная единица 4.3. Совершенствование техники бега по дистанции	16	16
Тема 16.1. Занятие 4.3.1. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса (20—10 м).	2	2
Тема 16.2. Занятие 4.3.2. Бег при входе в поворот. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	2	2
Тема 16.3. Занятие 4.3.3. Оценка выполнения движений. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	2	2

Тема 16.4. Занятие 4.3.4. Выполнение контрольных нормативов. Бег 100 м (сек.); прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.); сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя на скамейке (см).	2	2
Тема 16.5. Занятие 4.3.5. Нормативы комплекса ГТО. 6-минутный бег (мин.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту); сгибание-разгибание рук на низкой перекладине (дев.), на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места (см).	2	2
Тема 16.6. Занятие 4.3.6. Причины травм. Профилактика травматизма.	2	2
Тема 16.7. Занятие 4.3.7. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	2	2
Тема 16.8. Занятие 4.3.8. План тренировочной работы на год. Календарный план проведения соревнований.	2	2
Раздел 17. Модульная единица 4.4. Закрепление техники прохождения дистанции	12	12
Тема 17.1. Занятие 4.4.1. Закрепить основные элементы техники бегового шага, техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.	2	2
Тема 17.2. Занятие 4.4.2. Закрепить умение бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.	2	2
Тема 17.3. Занятие 4.4.3. Специальные упражнения для освоения техники приёма-передачи эстафетной палочки и развития специальных физических качеств бегунов.	2	2
Тема 17.4. Занятие 4.4.4. Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.	2	2

Тема 17.5. Занятие 4.4.5. Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование старта на этапах эстафетного бега.	2	2
Тема 17.6. Занятие 4.4.6. Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега.	2	2
Раздел 18. Модульная единица 5.1. Развитие физических качеств на отдельные группы мышц	12	12
Тема 18.1. Занятие 5.1.1. Развитие силы. Упражнения с амортизаторами, с сопротивлением партнера, со штангой, с утяжелителями и т.д.	2	2
Тема 18.2. Занятие 5.1.2. Развитие ловкости. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180°, 270° и 360°.	2	2
Тема 18.3. Занятие 5.1.3. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов. Эстафеты с преодолением препятствий.	2	2
Тема 18.4. Занятие 5.1.4. Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости.	2	2
Тема 18.5. Занятие 5.1.5. Кроссовая подготовка -1,2 км в заданном темпе.	2	2
Тема 18.6. Занятие 5.1.6. Выполнение контрольного норматива. Тест-Купера (12-минутный бег).	2	2
Раздел 19. Модульная единица 5.2. Отбор и ориентация в отдельные виды лыжного спорта	12	12
Тема 19.1. Занятие 5.2.1. Инструктаж по охране труда при поведении занятий по физической культуре и лыжным видам спорта.	2	2

Тема 19.2. Занятие 5.2.2. История, возникновение, развитие и современное состояние лыжного спорта.	2	2
Тема 19.3. Занятие 5.2.3. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств при занятиях лыжным спортом.	2	2
Тема 19.4. Занятие 5.2.4. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	2	2
Тема 19.5. Занятие 5.2.5. Специальные упражнения на развитие волевых качеств.	2	2
Тема 19.6. Занятие 5.2.6. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения	2	2
Раздел 20. Модульная единица 53. Техника передвижения на лыжах	12	12
Тема 20.1. Занятие 5.3.1. Техника скользящего шага, ступающего шага.	2	2
Тема 20.2. Занятие 5.3.2. Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.	2	2
Тема 20.3. Занятие 5.3.3. Техника передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.	2	2
Тема 20.4. Занятие 5.3.4. Техника передвижения на лыжах. Равномерная тренировка на лыжах.	2	2
Тема 20.5. Занятие 5.3.5. Классификация и терминология в лыжном спорте.	2	2
Тема 20.6. Занятие 5.3.6. Инструктаж по охране труда при поведении занятий по лыжной подготовке	2	2
Раздел 21. Модульная единица 5.4. Совершенствование техники передвижения на лыжах	12	12
Тема 21.1. Занятие 5.4.1. Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.	2	2
Тема 21.2. Занятие 5.4.2. Техника попеременного двухшажного хода.	2	2

Тема 21.3. Занятие 5.4.3. Техника одновременного бесшажного хода.	2	2
Тема 21.4. Занятие 5.4.4. Техника прохождения подъемов («полуёлочка», «ёлочка», «лесенка»).	2	2
Тема 21.5. Занятие 5.4.5. Техника передвижения спусков (в высокой, средней и низкой стойках).	2	2
Тема 21.6. Занятие 5.4.6. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.	2	2
Раздел 22. Модульная единица 6.1. Развитие физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости	14	14
Тема 22.1. Занятие 6.1.1. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.	2	2
Тема 22.2. Занятие 6.1.2. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.	2	2
Тема 22.3. Занятие 6.1.3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	2	2
Тема 22.4. Занятие 6.1.4. Общая выносливость и силовая выносливость. Бег по пересеченной местности.	2	2
Тема 22.5. Занятие 6.1.5. Кроссовая подготовка. Специальная выносливость, силовая выносливость. Бег в подъем и со спуска.	2	2
Тема 22.6. Занятие 6.1.6. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.	2	2
Тема 22.7. Занятие 6.1.7. Участие в соревнованиях по кроссу среди студентов Тюменского государственного медицинского университета.	2	2
Раздел 23. Модульная единица 6.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах	12	12

Тема 23.1. Занятие 6.2.1. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Техника двушажного хода.	2	2	
Тема 23.2. Занятие 6.2.2. Совершенствование техники двушажного хода.	2	2	
Тема 23.3. Занятие 6.2.3. Совершенствование техники полуконькового хода.	2	2	
Тема 23.4. Занятие 6.2.4. Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода.	2	2	
Тема 23.5. Занятие 6.2.5. Равномерная тренировка на лыжах.	2	2	
Тема 23.6. Занятие 6.2.6. Выполнение контрольного норматива по лыжной подготовке (для юношей - 5 км, для девушек - 3 км).	2	2	
Раздел 24. Модульная единица 6.3. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	12	12	
Тема 24.1. Занятие 6.3.1. Способ передвижения на лыжах. Техника прохождения подъемов.	2	2	
Тема 24.2. Занятие 6.3.2. Способ передвижения на лыжах. Техника передвижения спусков.	2	2	
Тема 24.3. Занятие 6.3.3. Способ передвижения на лыжах. Техника торможения.	2	2	
Тема 24.4. Занятие 6.3.4. Совершенствование конькового хода на лыжах.	2	2	
Тема 24.5. Занятие 6.3.5. Равномерная тренировка на лыжах.	2	2	
Тема 24.6. Занятие 6.3.6. Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке по нормативам комплекса ГТО.	2	2	
Раздел 25. Модульная единица 6.4. Совершенствование физических качеств лыжника	10	10	
Тема 25.1. Занятие 6.4.1. Совершенствование общей выносливости и силовой выносливости.	2	2	

Тема 25.2. Занятие 6.4.2. Совершенствование специальной, силовой, скоростной выносливости.	2	2
Тема 25.3. Занятие 6.4.3. Совершенствование физических качеств ловкости, гибкости и координации движений.	2	2
Тема 25.4. Занятие 6.4.4. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Техника бега в подъем и со спуска.	2	2
Тема 25.5. Занятие 6.4.5. Выполнение специальных упражнений на отдельные группы мышц. Тренировка на тренажерах.	2	2
Раздел 26. Модульная единица	12	12
7.1. Техника передвижения в скандинавской ходьбе		
Тема 26.1. Занятие 7.1.1. Выполнение упражнений по технике передвижений с палками при занятиях скандинавской ходьбой.	2	2
Тема 26.2. Занятие 7.1.2. Выполнение упражнений на технику отталкивания туловища скандинавскими палочками.	2	2
Тема 26.3. Занятие 7.1.3. Выполнение упражнений на передвижение скандинавской ходьбой по пересеченной местности.	2	2
Тема 26.4. Занятие 7.1.4. Совершенствование техники передвижения в скандинавской ходьбе.	2	2
Тема 26.5. Занятие 7.1.5. Равномерная тренировка со скандинавскими палочками в условиях пересеченной местности.	2	2
Тема 26.6. Занятие 7.1.6. Выполнение контрольного норматива по скандинавской ходьбе (для юношей - 3 км, для девушек -1 км).	2	2
Раздел 27. Модульная единица	14	14
7.2. Физическая и специальная подготовка в скандинавской ходьбе		

Тема 27.1. Занятие 7.2.1. Особенности скандинавской ходьбы. Виды скандинавской ходьбы: спортивная, фитнес, оздоровительная, реабилитационная.	2	2
Тема 27.2. Занятие 7.2.2. Особенности передвижений в спортивной скандинавской ходьбе. Преодоление определенных дистанций и в определенных спортивных мероприятиях.	2	2
Тема 27.3. Занятие 7.2.3. Скандинавская фитнес ходьба. Развитие жизненно важных систем, укрепление здоровья и повышения физической работоспособности.	2	2
Тема 27.4. Занятие 7.2.4. Оздоровительная скандинавская ходьба: формирование крепкого телосложения, повышение физической работоспособности, восстановление функций поврежденных систем организма.	2	2
Тема 27.5. Занятие 7.2.5. Релаксационная скандинавская ходьба. Щадящая физическая активность, реабилитационная направленность, повышение уровня здоровья.	2	2
Тема 27.6. Занятие 7.2.6. Скандинавская ходьба: метод восстановительного лечения, устранение утраченных функций, повышение физической подготовленности.	2	2
Тема 27.7. Занятие 7.2.7. Выполнение контрольного норматива по скандинавской ходьбе (юноши - 3 км, девушки -1 км).	2	2
Раздел 28. Модульная единица 73. Совершенствование техники передвижения на лыжах	14	14
Тема 28.1. Занятие 7.3.1. Совершенствование техники конькового хода на лыжах.	2	2
Тема 28.2. Занятие 7.3.2. Совершенствование техники торможения лыжами и палками.	2	2

Тема 28.3. Занятие 7.3.3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2	2
Тема 28.4. Занятие 7.3. 4. Совершенствование техники поворотов на месте на лыжах (переступанием, махом, прыжком).	2	2
Тема 28.5. Занятие 7.3.5.Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	2	2
Тема 28.6. Занятие 7.3.6. Выполнение контрольного норматива по лыжной подготовке	2	2
Тема 28.7. Занятие 7.3.7. Зачетное занятие	2	2
Итого	328	328

5.Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

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

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

(Практические занятия - 2ч.)

Возникновение легкой атлетики. Содержание, классификация и общая ха-рактеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Формирование биоэтического мировоззре-ния, этических и деонтологических принципов профессиональной деятельности у обучающихся-ся.

Текущий контроль

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

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

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

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

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

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

Текущий контроль

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

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

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

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

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

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

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

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

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

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

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

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

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

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 3. Модульная единица 13. Обучение прыжку в длину с места (Практические занятия - 6ч.)

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

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

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

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

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

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

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

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

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

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

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

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

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

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

(Практические занятия - 2ч.)

Занятие 1.4.4. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

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

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

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

Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 5. Модульная единица 1.5. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)

(Практические занятия - 12ч.)

Тема 5.1. Занятие 1.5.1. 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 1.5.2. 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 1.5.3. 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 1.5.4. Методика совершенствования техники кроссового бега.

(Практические занятия - 2ч.)

Методика совершенствования техники кроссового бега.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 5.5. Занятие 1.5.5. Закрепление техники бега по прямой

(Практические занятия - 2ч.)

Закрепление техники бега по прямой

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 5.6. Занятие 1.5.6. 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

Раздел 6. Модульная единица 2.1. Закрепление техники бега на короткие дистанции (Практические занятия - 12ч.)

Тема 6.1. Занятие 2.1.1. Закрепление техники стартового разгона, финиширования.

(Практические занятия - 2ч.)

Закрепление техники стартового разгона, финиширования.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 6.2. Занятие 2.1.2. 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 6.3. Занятие 2.1.3. 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 6.4. Занятие 2.1.4. 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 6.5. Занятие 2.1.5. 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 6.6. Занятие 2.1.6. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

(Практические занятия - 2ч.)

Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 7. Модульная единица 2.2. Закрепление техники прыжка в длину с места (Практические занятия - 12ч.)

Тема 7.1. Занятие 2.2.1. Закрепление техники отталкивания, полета и приземления в прыжках. Оценка выполнения движений.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 7.2. Занятие 2.2.2. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

(Практические занятия - 2ч.)

Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 7.3. Занятие 2.2.3. Установка колодок на старте.

(Практические занятия - 2ч.)

Установка колодок на старте.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 7.4. Занятие 2.2.4. Выполнение команды «На старт!».

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение команды «На старт!».

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 7.5. Занятие 2.2.5. Выполнение команды «Внимание!».

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение команды «Внимание!».

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 7.6. Занятие 2.2.6. Выполнение команды «Марш!».

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение команды «Марш!».

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 8. Модульная единица 23. Обучение технике прохождения поворота

(Практические занятия - 8ч.)

Тема 8.1. Занятие 2.3.1. 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 8.2. Занятие 2.3.2. 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 8.3. Занятие 2.3.3. Бег при входе в поворот.

(Практические занятия - 2ч.)

Бег при входе в поворот.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 8.4. Занятие 2.3.4. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

(Практические занятия - 2ч.)

Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 9. Модульная единица 2.4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике

(Практические занятия - 16ч.)

Тема 9.1. Занятие 2.4.1. 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 9.2. Занятие 2.4.2. 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

Тема 9.3. Занятие 2.4.3. Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 9.4. Занятие 2.4.4. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании).

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 9.5. Занятие 2.4.5. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

(Практические занятия - 2ч.)

Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 9.6. Занятие 2.4.6. Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.

(Практические занятия - 2ч.)

Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 9.7. Занятие 2.4.7. 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

Тема 9.8. Занятие 2.4.8. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

(Практические занятия - 2ч.)

Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 10. Модульная единица 3.1. Специальные беговые и прыжковые упражнения
(Практические занятия - 14ч.)**

Тема 10.1. Занятие 3.1.1. 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 10.2. Занятие 3.1.2. Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 10.3. Занятие 3.1.3. Совершенствование беговых упражнений: подскоки, многоскоки, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 10.4. Занятие 3.1.4. Установка колодок на старте. Выполнение команды «На старт!». (Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 10.5. Занятие 3.1.5. Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!». (Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 10.6. Занятие 3.1.6. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса (20—10 м). (Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 10.7. Занятие 3.1.7. Бег при входе в поворот. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 11. Модульная единица 3.2. Обучение технике эстафетного бега (Практические занятия - 10ч.)

Тема 11.1. Занятие 3.2.1. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. (Практические занятия - 2ч.)

Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 11.2. Занятие 3.2.2. Эстафетный бег: его особенности. (Практические занятия - 2ч.)

Эстафетный бег: его особенности.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 11.3. Занятие 3.2.3. Передача эстафеты (зона передачи, способы).
(Практические занятия - 2ч.)*

Передача эстафеты (зона передачи, способы).

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 11.4. Занятие 3.2.4. Анализ техники (характеристика составных частей).
(Практические занятия - 2ч.)*

Анализ техники (характеристика составных частей).

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 11.5. Занятие 3.2.5. Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём
(Практические занятия - 2ч.)*

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 12. Модульная единица 33. Закрепление техники эстафетного бега
(Практические занятия - 8ч.)**

*Тема 12.1. Занятие 3.3.1. Передача эстафеты (зона передачи, способы).
(Практические занятия - 2ч.)*

Передача эстафеты (зона передачи, способы).

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 12.2. Занятие 3.3.2. Анализ техники (характеристика составных частей).
(Практические занятия - 2ч.)*

Анализ техники (характеристика составных частей).

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 12.3. Занятие 3.3.3. Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём.
(Практические занятия - 2ч.)*

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 12.4. Занятие 3.3.4. Передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега
(Практические занятия - 2ч.)*

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 13. Модульная единица 3.4. Правила соревнований по легкой атлетике
(Практические занятия - 16ч.)**

*Тема 13.1. 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 13.2. Занятие 3.4.2. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).
(Практические занятия - 2ч.)*

Занятие 3.4.2. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 13.3. Занятие 3.4.3. Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).
(Практические занятия - 2ч.)*

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 13.4. Занятие 3.4.4. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании).
(Практические занятия - 2ч.)*

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 13.5. Занятие 3.4.5. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
(Практические занятия - 2ч.)*

Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 13.6. Занятие 3.4.6. Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности (Практические занятия - 2ч.)

Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 13.7. Занятие 3.4.7. 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

Тема 13.8. Занятие 3.4.8. 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

Раздел 14. Модульная единица 4.1. Развитие физических качеств (Практические занятия - 10ч.)

Тема 14.1. Занятие 4.1.1. Развитие быстроты. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 14.2. Занятие 4.1.2. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

(Практические занятия - 2ч.)

Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 14.3. Занятие 4.1.3. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткою разбега с доставкой предметов, многократные прыжки в длину.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 14.4. Занятие 4.1.4. Прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, многоскоки.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 14.5. Занятие 4.1.5. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 15. Модульная единица 4.2. Обучение технике прохождения дистанции (Практические занятия - 10ч.)

Тема 15.1. Занятие 4.2.1. Обучить основным элементам техники бегового шага.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучить основным элементам техники бегового шага.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 15.2. Занятие 4.2.2. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 15.3. Занятие 4.2.3. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

(Практические занятия - 2ч.)

Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 15.4. Занятие 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 15.5. 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

Раздел 16. Модульная единица 43. Совершенствование техники бега по дистанции (Практические занятия - 16ч.)

Тема 16.1. Занятие 4.3.1. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса (20—10 м).

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 16.2. Занятие 4.3.2. Бег при входе в поворот. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 16.3. Занятие 4.3.3. Оценка выполнения движений. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

(Практические занятия - 2ч.)

Оценка выполнения движений. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 16.4. Занятие 4.3.4. Выполнение контрольных нормативов. Бег 100 м (сек.); прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.); сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя на скамейке (см).

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 16.5. Занятие 4.3.5. Нормативы комплекса ГТО. 6-минутный бег (мин.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту); сгибание-разгибание рук на низкой перекладине (дев.), на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места (см).

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 16.6. Занятие 4.3.6. Причины травм. Профилактика травматизма.

(Практические занятия - 2ч.)

Причины травм. Профилактика травматизма.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 16.7. Занятие 4.3.7. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

(Практические занятия - 2ч.)

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 16.8. Занятие 4.3.8. План тренировочной работы на год. Календарный план проведения соревнований.

(Практические занятия - 2ч.)

План тренировочной работы на год. Календарный план проведения соревнований.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 17. Модульная единица 4.4. Закрепление техники прохождения дистанции **(Практические занятия - 12ч.)**

Тема 17.1. Занятие 4.4.1. Закрепить основные элементы техники бегового шага, техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 17.2. Занятие 4.4.2. Закрепить умение бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

(Практические занятия - 2ч.)

Закрепить умение бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 17.3. Занятие 4.4.3. Специальные упражнения для освоения техники приёма-передачи эстафетной палочки и развития специальных физических качеств бегунов.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 17.4. Занятие 4.4.4. Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 17.5. Занятие 4.4.5. Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование старта на этапах эстафетного бега.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование старта на этапах эстафетного бега.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 17.6. Занятие 4.4.6. Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега.

(Практические занятия - 2ч.)

Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Раздел 18. Модульная единица 5.1. Развитие физических качеств на отдельные группы мышц

(Практические занятия - 12ч.)

Тема 18.1. Занятие 5.1.1. Развитие силы. Упражнения с амортизаторами, с сопротивлением партнера, со штангой, с утяжелителями и т.д.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.2. Занятие 5.1.2. Развитие ловкости. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180°, 270° и 360°.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.3. Занятие 5.1.3. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов. Эстафеты с преодолением препятствий.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.4. Занятие 5.1.4. Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости.

(Практические занятия - 2ч.)

Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.5. Занятие 5.1.5. Кроссовая подготовка -1,2 км в заданном темпе.

(Практические занятия - 2ч.)

Кроссовая подготовка -1,2 км в заданном темпе.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 18.6. Занятие 5.1.6. Выполнение контрольного норматива. Тест-Купера (12- минутный бег).

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 19. Модульная единица 5.2. Отбор и ориентация в отдельные виды лыжного спорта

(Практические занятия - 12ч.)

Тема 19.1. Занятие 5.2.1. Инструктаж по охране труда при поведении занятий по физической культуре и лыжным видам спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 19.2. Занятие 5.2.2. История, возникновение, развитие и современное состояние лыжного спорта.

(Практические занятия - 2ч.)

История, возникновение, развитие и современное состояние лыжного спорта.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 19.3. Занятие 5.2.3. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств при занятиях лыжным спортом.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 19.4. Занятие 5.2.4. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка

(Практические занятия - 2ч.)

Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 19.5. Занятие 5.2.5. Специальные упражнения на развитие волевых качеств.

(Практические занятия - 2ч.)

Специальные упражнения на развитие волевых качеств.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 19.6. Занятие 5.2.6. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения

(Практические занятия - 2ч.)

Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 20. Модульная единица 53. Техника передвижения на лыжах
(Практические занятия - 12ч.)**

*Тема 20.1. Занятие 5.3.1. Техника скользящего шага, ступающего шага.
(Практические занятия - 2ч.)*

Техника скользящего шага, ступающего шага.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 20.2. Занятие 5.3.2. Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.
(Практические занятия - 2ч.)*

Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 20.3. Занятие 5.3.3. Техника передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.

(Практические занятия - 2ч.)

Техника передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 20.4. Занятие 5.3.4. Техника передвижения на лыжах. Равномерная тренировка на лыжах.

(Практические занятия - 2ч.)

Техника передвижения на лыжах. Равномерная тренировка на лыжах.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 20.5. Занятие 5.3.5. Классификация и терминология в лыжном спорте.
(Практические занятия - 2ч.)*

Классификация и терминология в лыжном спорте.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 20.6. Занятие 5.3.6. Инструктаж по охране труда при поведении занятий по лыжной подготовке

(Практические занятия - 2ч.)

Инструктаж по охране труда при поведении занятий по лыжной подготовке

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

**Раздел 21. Модульная единица 5.4. Совершенствование техники передвижения на лыжах
(Практические занятия - 12ч.)**

*Тема 21.1. Занятие 5.4.1. Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.
(Практические занятия - 2ч.)*

Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 21.2. Занятие 5.4.2. Техника попеременного двухшажного хода.
(Практические занятия - 2ч.)*

Техника попеременного двухшажного хода.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 21.3. Занятие 5.4.3. Техника одновременного бесшажного хода.
(Практические занятия - 2ч.)*

Техника одновременного бесшажного хода.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

*Тема 21.4. Занятие 5.4.4. Техника прохождения подъемов («полуёлочка», «ёлочка», «лесенка»
(Практические занятия - 2ч.)*

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 21.5. Занятие 5.4.5. Техника передвижения спусков (в высокой, средней и низкой стойках).

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 21.6. Занятие 5.4.6. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 22. Модульная единица 6.1. Развитие физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости

(Практические занятия - 14ч.)

Тема 22.1. Занятие 6.1.1. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.

(Практические занятия - 2ч.)

Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 22.2. Занятие 6.1.2. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.

(Практические занятия - 2ч.)

Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 22.3. Занятие 6.1.3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 22.4. Занятие 6.1.4. Общая выносливость и силовая выносливость. Бег по пересеченной местности.

(Практические занятия - 2ч.)

Общая выносливость и силовая выносливость. Бег по пересеченной местности.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 22.5. Занятие 6.1.5. Кроссовая подготовка. Специальная выносливость, силовая выносливость. Бег в подъем и со спуска.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 22.6. Занятие 6.1.6. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 22.7. Занятие 6.1.7. Участие в соревнованиях по кроссу среди студентов Тюменского государственного медицинского университета.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 23. Модульная единица 6.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах (Практические занятия - 12ч.)

Тема 23.1. Занятие 6.2.1. 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 23.2. Занятие 6.2.2. Совершенствование техники двушажного хода.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники двушажного хода.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 23.3. Занятие 6.2.3. Совершенствование техники полуконькового хода.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники полуконькового хода.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 23.4. Занятие 6.2.4. Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 23.5. Занятие 6.2.5. Равномерная тренировка на лыжах.

(Практические занятия - 2ч.)

Равномерная тренировка на лыжах.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 23.6. Занятие 6.2.6. 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 24. Модульная единица 63. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах

(Практические занятия - 12ч.)

Тема 24.1. Занятие 6.3.1. Способ передвижения на лыжах. Техника прохождения подъемов.
(Практические занятия - 2ч.)

Способ передвижения на лыжах. Техника прохождения подъемов.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 24.2. Занятие 6.3.2. Способ передвижения на лыжах. Техника передвижения спусков.
(Практические занятия - 2ч.)

Способ передвижения на лыжах. Техника передвижения спусков.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 24.3. Занятие 6.3.3. Способ передвижения на лыжах. Техника торможения.
(Практические занятия - 2ч.)

Способ передвижения на лыжах. Техника торможения.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 24.4. Занятие 6.3.4. Совершенствование конькового хода на лыжах.
(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование конькового хода на лыжах.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 24.5. Занятие 6.3.5. Равномерная тренировка на лыжах.
(Практические занятия - 2ч.)

Равномерная тренировка на лыжах.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 24.6. Занятие 6.3.6. Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке по нормативам комплекса ГТО.

(Практические занятия - 2ч.)

Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке по нормативам комплекса ГТО.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 25. Модульная единица 6.4. Совершенствование физических качеств лыжника (Практические занятия - 10ч.)

Тема 25.1. Занятие 6.4.1. Совершенствование общей выносливости и силовой выносливости. (Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование общей выносливости и силовой выносливости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 25.2. Занятие 6.4.2. Совершенствование специальной, силовой, скоростной выносливости.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование специальной, силовой, скоростной выносливости.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 25.3. Занятие 6.4.3. Совершенствование физических качеств ловкости, гибкости и координации движений.

(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование физических качеств ловкости, гибкости и координации движений.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 25.4. Занятие 6.4.4. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Техника бега в подъем и со спуска.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 25.5. Занятие 6.4.5. 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

**Раздел 26. Модульная единица 7.1. Техника передвижения в скандинавской ходьбе
(Практические занятия - 12ч.)**

Тема 26.1. Занятие 7.1.1. Выполнение упражнений по технике передвижений с палками при занятиях скандинавской ходьбой.

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 26.2. Занятие 7.1.2. Выполнение упражнений на технику отталкивания туловища скандинавскими палочками.

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение упражнений на технику отталкивания туловища скандинавскими палочками.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 26.3. Занятие 7.1.3. Выполнение упражнений на передвижение скандинавской ходьбой по пересеченной местности.

(Практические занятия - 2ч.)

Выполнение упражнений на передвижение скандинавской ходьбой по пересеченной местности.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 26.4. Занятие 7.1.4. Совершенствование техники передвижения в скандинавской ходьбе.
(Практические занятия - 2ч.)

Совершенствование техники передвижения в скандинавской ходьбе.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 26.5. Занятие 7.1.5. Равномерная тренировка со скандинавскими палочками в условиях пересеченной местности.

(Практические занятия - 2ч.)

Равномерная тренировка со скандинавскими палочками в условиях пересеченной местности.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 26.6. Занятие 7.1.6. Выполнение контрольного норматива по скандинавской ходьбе (для юношей - 3 км, для девушек - 1 км).

(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 27. Модульная единица 7.2. Физическая и специальная подготовка в скандинавской ходьбе
(Практические занятия - 14ч.)

Тема 27.1. Занятие 7.2.1. Особенности скандинавской ходьбы. Виды скандинавской ходьбы: спортивная, фитнес, оздоровительная, реабилитационная.
(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 27.2. Занятие 7.2.2. Особенности передвижений в спортивной скандинавской ходьбе. Преодоление определенных дистанций и в определенных спортивных мероприятиях.
(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 27.3. Занятие 7.2.3. Скандинавская фитнес ходьба. Развитие жизненно важных систем, укрепление здоровья и повышения физической работоспособности.
(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 27.4. Занятие 7.2.4. Оздоровительная скандинавская ходьба: формирование крепкого телосложения, повышение физической работоспособности, восстановление функций поврежденных систем организма.
(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 27.5. Занятие 7.2.5. Релаксационная скандинавская ходьба. Щадящая физическая активность, реабилитационная направленность, повышение уровня здоровья.
(Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

*Тема 27.6. Занятие 7.2.6. Скандинавская ходьба: метод восстановительного лечения, устранение утраченных функций, повышение физической подготовленности.
(Практические занятия - 2ч.)*

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

*Тема 27.7. Занятие 7.2.7. Выполнение контрольного норматива по скандинавской ходьбе (юноши - 3 км, девушки -1 км).
(Практические занятия - 2ч.)*

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

**Раздел 28. Модульная единица 73. Совершенствование техники передвижения на лыжах
(Практические занятия - 14ч.)**

*Тема 28.1. Занятие 7.3.1. Совершенствование техники конькового хода на лыжах.
(Практические занятия - 2ч.)*

Совершенствование техники конькового хода на лыжах.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

*Тема 28.2. Занятие 7.3.2. Совершенствование техники торможения лыжами и палками.
(Практические занятия - 2ч.)*

Совершенствование техники торможения лыжами и палками.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

*Тема 28.3. Занятие 7.3.3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
(Практические занятия - 2ч.)*

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

*Тема 28.4. Занятие 7.3. 4. Совершенствование техники поворотов на месте на лыжах (переступанием, махом, прыжком).
(Практические занятия - 2ч.)*

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы

Тестирование

Тема 28.5. Занятие 7.3.5. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности (Практические занятия - 2ч.)

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Тема 28.6. Занятие 7.3.6. Выполнение контрольного норматива по лыжной подготовке (Практические занятия - 2ч.)

Выполнение контрольного норматива по лыжной подготовке

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Контрольные нормативы

Тема 28.7. Занятие 7.3.7. Зачетное занятие (Практические занятия - 2ч.)

Зачетное занятие

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Контрольные нормативы

6. Рекомендуемые образовательные технологии

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

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

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

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

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

2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - 978-5-9704-5576-0. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке

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

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

5. Епифанов, А.В. Спортивная медицина: монография / А.В. Епифанов, В.А. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 536 с. - 978-5-9704-4844-1. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970448441.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

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

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

3. Котешева, И.А. Гимнастика для женщин: монография / И.А. Котешева. - Москва: ВЛАДОС, 2015. - 175 с. - 978-5-305-00224-9. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002249.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке

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

5. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": учебное пособие / Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке

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

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

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

Ресурсы «Интернет»

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

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

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

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

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. СЭО 3KL 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.