

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

**УТВЕРЖДЕНО**

Проректором

по учебно-методической работе

Т.Н. Василькова

17 июня 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:  
Циклические виды спорта»

Специальность: 31.05.03 Стоматология (уровень специалитета)

Факультет: стоматологический, очная форма обучения

Кафедра физвоспитания и ЛФК

Курс I - V

Семестр I - X

Модули: 10

Зачет: X семестр

Зачетные единицы: 0

Практические занятия: 328 часов

Всего: 328 часов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:  
359DD2F676E6DE1A183BC57E74308397  
Владелец: Василькова Татьяна Николаевна  
Действителен: с 24.03.2023 до 16.06.2024

г. Тюмень, 2020

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.05.03 Стоматология (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 96 от 09.02.16, учебного плана (2020 года) и с учетом трудовых функций профессионального стандарта «Врач-стоматолог», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты № 227н от 10.05.2016 г.

Индекс Б1.В.12

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физвоспитания и ЛФК (протокол №5 от 06 апреля 2020г.)

Заведующий кафедрой физвоспитания и ЛФК,  
д.м.н., профессор

П.Г. Койносов

**Согласовано:**

Декан стоматологического факультета,  
д.м.н., профессор

А.В. Брагин

Председатель Методического совета  
по специальности «Стоматология»  
к.м.н., доцент  
(протокол № 6, «14» мая 2020 г.)

М.О. Нагаева

Программа заслушана и утверждена на заседании ЦКМС  
(протокол № 10, «17» июня 2020 г.)

Председатель ЦКМС, д.м.н., профессор

О.И. Фролова

**Авторы-составители программы:**

заведующий кафедрой, д.м.н., профессор П.Г. Койносов  
доцент кафедры, к.м.н., доцент Н.А. Ахматова

**Рецензенты:**

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

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

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью освоения дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Циклические виды спорта» является формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности в соответствии с требованиями Профессионального стандарта «Врач-стоматолог», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты № 227н от 10.05.2016 г.

### Задачи изучения дисциплины:

- 1) укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки;
- 2) развивать и совершенствовать основные физические, прикладные, психические и специальные качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе;
- 3) вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией;
- 4) сформировать психофизический статус личности будущего специалиста по содержанию его двигательной активности;
- 5) прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;
- 6) обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры;
- 7) обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастики;
- 8) 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. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Циклические виды спорта» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы высшего образования специальности 31.05.03 Стоматология (уровень специалитета) является обязательной дисциплиной и изучается с I по X семестр.

## 3. Перечень компетенций в процессе освоения дисциплины

Номер /индекс компетенции	Содержание компетенции или ее части (указываются в соответствии с ФГОС ВО)	
<b>ОК - 5</b>	готовность к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала	
В результате	знать	этические аспекты человеческих отношений при занятиях спортом и

изучения дисциплины обучающиеся должны		оздоровительной физкультурой
	уметь	ориентироваться в ценностных ориентациях при выступлениях в спортивных мероприятиях
	владеть	способностью к саморазвитию и самоуправлению, физкультурной грамотностью
<b>ОК - 6</b>	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
В результате изучения дисциплины обучающиеся должны	знать	социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности
	уметь	компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний
	владеть	опытом физического самосовершенствования

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Циклические виды спорта» составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

##### Дисциплинарный модуль 1

##### Модульная единица 1.1. История развития легкой атлетики

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.

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.

Занятие 1.1.3. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Техника безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

##### Модульная единица 1.2. Контрольные тесты по ОФП

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).

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).

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

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

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

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

##### Дисциплинарный модуль 2

##### Модульная единица 2.1. Обучение прыжку в длину с места

Занятие 2.1.1. 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.

Занятие 2.1.2. Оценка выполнения движений. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с места.

Занятие 2.1.3. Методика совершенствования техники прыжка в длину с места. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

### **Модульная единица 2.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения**

Занятие 2.2.1. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов.

Занятие 2.2.2. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину.

Занятие 2.2.3. 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.

Занятие 2.2.4. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Занятие 2.2.5. Бег на короткие дистанции, как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Занятие 2.2.6. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

## **Дисциплинарный модуль 3**

### **Модульная единица 3.1. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)**

Занятие 3.3.1. Бег на длинные дистанции, как вид легкой атлетики. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.

Занятие 3.3.2. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции.

Занятие 3.3.3. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега.

Занятие 3.3.4. Методика совершенствования техники кроссового бега.

### **Модульная единица 3.2. Закрепление техники бега на короткие дистанции**

Занятие 3.2.1. Закрепление техники бега по прямой.

Занятие 3.2.2. Закрепление техники высокого, низкого старта, техники выбегания из стартовых колодок.

Занятие 3.2.3. Закрепление техники стартового разгона, финиширования.

Занятие 3.2.4. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.

Занятие 3.2.5. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Методика совершенствования техники кроссового бега.

Занятие 3.2.6. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега.

Занятие 3.2.7. Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции.

Занятие 3.2.8. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

### **Модульная единица 3.3. Закрепление техники прыжка в длину с места**

Занятие 3.3.1. Закрепление техники отталкивания, полета и приземления в прыжках. Оценка выполнения движений.

Занятие 3.3.2. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Занятие 3.3.3. Установка колодок на старте.

Занятие 3.3.4. Выполнение команды «На старт!».

Занятие 3.3.5. Выполнение команды «Внимание!».

Занятие 3.3.6. Выполнение команды «Марш!».

## **Дисциплинарный модуль 4**

### **Модульная единица 4.1. Обучение технике прохождения поворота**

Занятие 4.1.1. Объяснение и показ особенности техники бега по повороту.

Занятие 4.1.2. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса(20—10 м).

Занятие 4.1.3. Бег при входе в поворот.

Занятие 4.1.4. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

### **Модульная единица 4.2. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике**

Занятие 4.2.1. Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа.

Занятие 4.2.2. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).

Занятие 4.2.3. Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).

Занятие 4.2.4. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании).

Занятие 4.2.5. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Занятие 4.2.6. Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.

Занятие 4.2.7. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

Занятие 4.2.7. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

### **Модульная единица 4.3. Специальные беговые и прыжковые упражнения**

Занятие 4.3.1. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов.

Занятие 4.3.2. Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.

Занятие 4.3.3. Совершенствование беговых упражнений: подскоки, многоскоки, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.

Занятие 4.3.4. Установка колодок на старте. Выполнение команды «На старт!».

Занятие 4.3.5. Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!».

Занятие 4.3.6. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса(20—10 м).

Занятие 4.3.7. Бег при входе в поворот. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

## **Дисциплинарный модуль 5**

### **Модульная единица 5.1. Обучение технике эстафетного бега**

Занятие 5.1.1. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

Занятие 5.1.2. Эстафетный бег: его особенности.

Занятие 5.1.3. Передача эстафеты (зона передачи, способы).

Занятие 5.1.4. Анализ техники (характеристика составных частей).

Занятие 5.1.5. Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём.

### **Модульная единица 5.2. Закрепление техники эстафетного бега**

Занятие 5.2.1. Передача эстафеты (зона передачи, способы).

Занятие 5.2.2. Анализ техники (характеристика составных частей).

Занятие 5.2.3. Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём.

Занятие 5.2.4. Передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега.

### **Модульная единица 5.3. Правила соревнований по легкой атлетике**

Занятие 5.3.1. Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа.

Занятие 5.3.2. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).

Занятие 5.3.3. Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).

Занятие 5.3.4. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании).

Занятие 5.3.5. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Занятие 5.3.6. Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.

Занятие 5.3.7. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

Занятие 5.3.8. Продолжение. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

Занятие 5.3.9. Развитие быстроты. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

## **Дисциплинарный модуль 6**

### **Модульная единица 6.1. Развитие физических качеств**

Занятие 6.1.1. Развитие быстроты. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

Занятие 6.1.2. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Занятие 6.1.3. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину.

Занятие 6.1.4. Прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, многоскоки.

Занятие 6.1.5. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

### **Модульная единица 6.2. Обучение технике прохождения дистанции**

Занятие 6.2.1. Обучить основным элементам техники бегового шага.

Занятие 6.2.2. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.

Занятие 6.2.3. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

Занятие 6.2.4. Установка колодок на старте. Выполнение команды «На старт!».

Занятие 6.2.5. Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!».

### **Модульная единица 6.3. Совершенствование техники бега по дистанции**

Занятие 6.3.1. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса (20—10 м).

Занятие 6.3.2. Бег при входе в поворот. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Занятие 6.3.3. Оценка выполнения движений. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Занятие 6.3.4. Выполнение контрольных нормативов. Бег 100 м (сек.); прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.); сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя на скамейке (см).

Занятие 6.3.5. Нормативы комплекса ГТО. 6-минутный бег (мин.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту); сгибание-разгибание рук на низкой перекладине (дев.), на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места (см).

Занятие 6.3.6. Причины травм. Профилактика травматизма.

Занятие 6.3.7. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Занятие 6.3.8. План тренировочной работы на год. Календарный план проведения соревнований.

## **Дисциплинарный модуль 7**

### **Модульная единица 7.1. Закрепление техники прохождения дистанции**

Занятие 7.1.1. Закрепить основные элементы техники бегового шага, техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.

Занятие 7.1.2. Закрепить умение бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

Занятие 7.1.3. Специальные упражнения для освоения техники приёма-передачи эстафетной палочки и развития специальных физических качеств бегунов.

Занятие 7.1.4. Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Занятие 7.1.5. Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование старта на этапах эстафетного бега.

Занятие 7.1.6. Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега.

### **Модульная единица 7.2. Развитие физических качеств на отдельные группы мышц**

Занятие 7.2.1. Развитие силы. Упражнения с амортизаторами, с сопротивлением партнера, со штангой, с утяжелителями и т.д.

Занятие 7.2.2. Развитие ловкости. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180°, 270° и 360°.

Занятие 7.2.3. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов. Эстафеты с преодолением препятствий.

Занятие 7.2.4. Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости.

Занятие 7.2.5. Кроссовая подготовка - 1,2 км в заданном темпе.

Занятие 7.2.6. Выполнение контрольного норматива. Тест-Купера (12- минутный бег).

### **Модульная единица 7.3. Отбор и ориентация в отдельные виды лыжного спорта**

Занятие 7.3.1. Инструктаж по охране труда при поведении занятий по физической культуре и лыжным видам спорта.

Занятие 7.3.2. История, возникновение, развитие и современное состояние лыжного спорта.

Занятие 7.3.3. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств при занятиях лыжным спортом.

Занятие 7.3.4. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.

Занятие 7.3.5. Специальные упражнения на развитие волевых качеств.

Занятие 7.3.6. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.

## **Дисциплинарный модуль 8**

### **Модульная единица 8.1. Техника передвижения на лыжах**

Занятие 8.1.1. Техника скользящего шага, ступающего шага.

Занятие 8.1.2. Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.

Занятие 8.1.3. Техника передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.

Занятие 8.1.4. Техника передвижения на лыжах. Равномерная тренировка на лыжах.

Занятие 8.1.5. Классификация и терминология в лыжном спорте.

Занятие 8.1.6. Инструктаж по охране труда при поведении занятий по лыжной подготовке.

### **Модульная единица 8.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах**

Занятие 8.2.1. Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.

Занятие 8.2.2. Техника попеременного двухшажного хода.

Занятие 8.2.3. Техника одновременного бесшажного хода.

Занятие 8.2.4. Техника прохождения подъемов («полуёлочка», «ёлочка», «лесенка»).

Занятие 8.2.5. Техника передвижения спусков (в высокой, средней и низкой стойках).

Занятие 8.2.6. Техника попеременного четырёхшажного хода.

### **Модульная единица 8.3. Развитие физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости**

Занятие 8.3.1. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.

Занятие 8.3.2. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Занятие 8.3.3. Общая выносливость и силовая выносливость. Бег по пересеченной местности.

Занятие 8.3.4. Кроссовая подготовка. Специальная выносливость, силовая выносливость. Бег в подъем и со спуска.

Занятие 8.3.5. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.

Занятие 8.3.6. Участие в соревнованиях по кроссу среди студентов Тюменского государственного медицинского университета.

Занятие 8.3.7. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Техника двушажного хода.

## **Дисциплинарный модуль 9**

### **Модульная единица 9.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах**

Занятие 9.1.1. Совершенствование техники двушажного хода.

Занятие 9.1.2. Совершенствование техники полуконькового хода.

Занятие 9.1.3. Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода.

Занятие 9.1.4. Равномерная тренировка на лыжах.

Занятие 9.1.5. Выполнение контрольного норматива по лыжной подготовке (для юношей – 5 км, для девушек – 3 км).

### **Модульная единица 9.2. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах**

Занятие 9.2.1. Способ передвижения на лыжах. Техника прохождения подъемов.

Занятие 9.2.2. Способ передвижения на лыжах. Техника передвижения спусков.

Занятие 9.2.3. Способ передвижения на лыжах. Техника торможения.

Занятие 9.2.4. Совершенствование конькового хода на лыжах.

Занятие 9.2.5. Равномерная тренировка на лыжах.

Занятие 9.2.6. Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке по нормативам комплекса ГТО.

### **Модульная единица 9.3. Совершенствование физических качеств лыжника**

Занятие 9.3.1. Совершенствование общей выносливости и силовой выносливости.

Занятие 9.3.2. Совершенствование специальной, силовой, скоростной выносливости.

Занятие 9.3.3. Совершенствование физических качеств ловкости, гибкости и координации движений.

Занятие 9.3.4. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Техника бега в подъем и со спуска.

Занятие 9.1.5. Выполнение специальных упражнений на отдельные группы мышц. Тренировка на тренажерах.

Занятие 9.3.6. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.

Занятие 9.3.7. Выполнение упражнений по технике передвижений с палками при занятиях скандинавской ходьбой.

Занятие 9.3.8. Выполнение упражнений на технику отталкивания туловища скандинавскими палочками.

## **Дисциплинарный модуль 10**

### **Модульная единица 10.1. Техника передвижения в скандинавской ходьбе**

Занятие 10.1.1. Выполнение упражнений на передвижение скандинавской ходьбой по пересеченной местности.

Занятие 10.1.2. Совершенствование техники передвижения в скандинавской ходьбе.

Занятие 10.1.3. Равномерная тренировка со скандинавскими палочками в условиях пересеченной местности.

Занятие 10.1.4. Выполнение контрольного норматива по скандинавской ходьбе (для юношей – 3 км, для девушек – 1 км).

### **Модульная единица 10.2. Физическая и специальная подготовка в скандинавской ходьбе**

Занятие 10.2.1. Особенности скандинавской ходьбы. Виды скандинавской ходьбы: спортивная, фитнес, оздоровительная, реабилитационная.

Занятие 10.2.2. Особенности передвижений в спортивной скандинавской ходьбе. Преодоление определенных дистанций и в определенных спортивных мероприятиях.

Занятие 10.2.3. Скандинавская фитнес ходьба. Развитие жизненно важных систем, укрепление здоровья и повышения физической работоспособности.

Занятие 10.2.4. Оздоровительная скандинавская ходьба: формирование крепкого телосложения, повышение физической работоспособности, восстановление функций поврежденных систем организма.

Занятие 10.2.5. Релаксационная скандинавская ходьба. Щадящая физическая активность, реабилитационная направленность, повышение уровня здоровья.

Занятие 10.2.6. Скандинавская ходьба: метод восстановительного лечения, устранение утраченных функций, повышение физической подготовленности.

Занятие 10.2.7. Выполнение контрольного норматива по скандинавской ходьбе (юноши – 3 км, девушки – 1 км).

### **Модульная единица 10.3. Совершенствование техники передвижения на лыжах**

Занятие 10.3.1. Совершенствование техники конькового хода на лыжах.

Занятие 10.3.2. Совершенствование техники торможения лыжами и палками.

Занятие 10.3.3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

Занятие 10.3. 4. Совершенствование техники поворотов на месте на лыжах (переступанием, махом, прыжком).

Занятие 10.3.5. Совершенствование техники попеременного двухшажного конькового хода со свободным движением рук (с махами, без махов).

Занятие 10.3.6. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.

Занятие 10.3.7. Зачетное занятие. Собеседование и тестирование по теоретической подготовке дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту / циклические виды спорта».

**Таблица 1 - Разделы дисциплины и виды занятий**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модульной единицы)	Лекции			Практические/ лабораторные/ семинарские занятия				СРС	Всего часов	Форма контроля
		Всего часов	Аудиторная работа	Внеаудиторная работа	Всего часов	Аудиторная работа	Внеаудиторная работа	Симмуляционное			
1.	Дисциплинарный модуль 1	-	-	-	18	18	-	-	-	18	Тестирование, собеседование

2.	Дисциплинарный модуль 2	-	-	-	18	18	-	-	-	18	Тестирование, собеседование
3.	Дисциплинарный модуль 3	-	-	-	36	36	-	-	-	36	Тестирование, собеседование
4.	Дисциплинарный модуль 4	-	-	-	36	36	-	-	-	36	Тестирование, собеседование
5.	Дисциплинарный модуль 5	-	-	-	36	36	-	-	-	36	Тестирование, собеседование
6.	Дисциплинарный модуль 6	-	-	-	36	36	-	-	-	36	Тестирование, собеседование
7.	Дисциплинарный модуль 7	-	-	-	36	36	-	-	-	36	Тестирование, собеседование
8.	Дисциплинарный модуль 8	-	-	-	38	38	-	-	-	38	Тестирование, собеседование
9.	Дисциплинарный модуль 9	-	-	-	38	38	-	-	-	38	Тестирование, собеседование
10	Дисциплинарный модуль 10	-	-	-	34	34	-	-	-	34	Тестирование, собеседование
	Зачет	-	-	-	2	2	-	-	-	2	Тестирование, собеседование
	Итого:	-	-	-	328	328	-	-	-	328	

**Таблица 2 - Тематический план практических занятий**

№ п/п	Тематика занятий	Кол-во часов аудиторной работы	Внеаудиторная контактная работа		Симуляционное обучение	
			вид	часы	вид	часы
<b>Дисциплинарный модуль 1</b>						
<b>Модульная единица 1.1. История развития легкой атлетики</b>						
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	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	-	-	-	-
3	Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Техника безопасности при проведении занятий,	2	-	-	-	-

	гигиенические требования к занимающимся					
<b>Модульная единица 1.2. Контрольные тесты по ОФП</b>						
4.	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	-	-	-	-
5.	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	-	-	-	-
6.	Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты и координации движений	2	-	-	-	-
7.	Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов	2	-	-	-	-
8.	Ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.	2	-	-	-	-
9.	Прыжок в длину с места и его биомеханические характеристики. Главная задача прыжка, фазы прыжка	2	-	-	-	-
<b>Дисциплинарный модуль 2</b>						
<b>Модульная единица 2.1. Обучение прыжку в длину с места</b>						
10.	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	-	-	-	-
11.	Оценка выполнения движений. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с места	2	-	-	-	-
12.	Методика совершенствования техники прыжка в длину с места. Практическое	2	-	-	-	-

	применение студентами полученных методических знаний					
<b>Модульная единица 2.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения</b>						
13.	Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов	2	-	-	-	-
14.	Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину	2	-	-	-	-
15.	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	-	-	-	-
16.	Обучение технике бега на короткие дистанции	2	-	-	-	-
17.	Бег на короткие дистанции, как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование	2	-	-	-	-
18.	Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях	2	-	-	-	-
<b>Дисциплинарный модуль 3</b>						
<b>Модульная единица 3.1. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)</b>						
19.	Бег на длинные дистанции, как вид легкой атлетики. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега	2	-	-	-	-
20.	Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции	2	-	-	-	-
21.	Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега	2	-	-	-	-
22.	Методика совершенствования техники кроссового бега	2	-	-	-	-

<b>Модульная единица 3.2. Закрепление техники бега на короткие дистанции</b>						
23.	Закрепление техники бега по прямой	2	-	-	-	-
24.	Закрепление техники высокого, низкого старта, техники выбегания из стартовых колодок	2	-	-	-	-
25.	Закрепление техники стартового разгона, финиширования	2	-	-	-	-
26.	Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега	2	-	-	-	-
27.	Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Методика совершенствования техники кроссового бега	2	-	-	-	-
28.	Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега	2	-	-	-	-
29.	Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции	2	-	-	-	-
30.	Практическое применение студентами полученных методических знаний	2	-	-	-	-
<b>Модульная единица 3.3. Закрепление техники прыжка в длину с места</b>						
31.	Закрепление техники отталкивания, полета и приземления в прыжках. Оценка выполнения движений	2	-	-	-	-
32.	Практическое применение студентами полученных методических знаний	2	-	-	-	-
33.	Установка колодок на старте	2	-	-	-	-
34.	Выполнение команды «На старт!»	2	-	-	-	-
35.	Выполнение команды «Внимание!»	2	-	-	-	-
36.	Выполнение команды «Марш!»	2	-	-	-	-
<b>Дисциплинарный модуль 4</b>						
<b>Модульная единица 4.1. Обучение технике прохождения поворота</b>						
37.	Объяснение и показ особенности техники бега по повороту	2	-	-	-	-
38.	Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса(20—10 м)	2	-	-	-	-

39.	Бег при входе в поворот	2	-	-	-	-
40.	Практическое применение студентами полученных методических знаний	2	-	-	-	-
<b>Модульная единица 4.2. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</b>						
41.	Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа	2	-	-	-	-
42.	Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей)	2	-	-	-	-
43.	Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады)	2	-	-	-	-
44.	Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании)	2	-	-	-	-
45.	Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК)	2	-	-	-	-
46.	Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности	2	-	-	-	-
47.	Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам	2	-	-	-	-
48.	Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам	2	-	-	-	-
<b>Модульная единица 4.3. Специальные беговые и прыжковые упражнения</b>						
49.	Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов	2	-	-	-	-
50.	Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с	2	-	-	-	-

	захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.					
51.	Совершенствование беговых упражнений: подскоки, многоскоки, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.	2	-	-	-	-
52.	Установка колодок на старте. Выполнение команды «На старт!»	2	-	-	-	-
53.	Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!»	2	-	-	-	-
54.	Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса(20—10 м)	2	-	-	-	-
<b>Дисциплинарный модуль 5</b>						
<b>Модульная единица 5.1. Обучение технике эстафетного бега</b>						
55.	Бег при входе в поворот. Практическое применение студентами полученных методических знаний	2	-	-	-	-
56.	Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях	2	-	-	-	-
57.	Эстафетный бег: его особенности	2	-	-	-	-
58.	Передача эстафеты (зона передачи, способы)	2	-	-	-	-
59.	Анализ техники (характеристика составных частей)	2	-	-	-	-
60.	Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём	2	-	-	-	-
<b>Модульная единица 5.2. Закрепление техники эстафетного бега</b>						
61.	Передача эстафеты (зона передачи, способы)	2	-	-	-	-
62.	Анализ техники (характеристика составных частей)	2	-	-	-	-
63.	Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём	2	-	-	-	-
64.	Передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега	2	-	-	-	-
<b>Модульная единица 5.3. Правила соревнований по легкой атлетике</b>						
65.	Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях	2	-	-	-	-

	различного типа					
66.	Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей)	2	-	-	-	-
67.	Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады)	2	-	-	-	-
68.	Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании)	2	-	-	-	-
69.	Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК)	2	-	-	-	-
70.	Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности	2	-	-	-	-
71.	Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам	2	-	-	-	-
72.	Продолжение. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам	2	-	-	-	-
<b>Дисциплинарный модуль 6</b>						
<b>Модульная единица 6.1. Развитие физических качеств</b>						
73.	Развитие быстроты. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру	2	-	-	-	-
74.	Эстафеты с заданием на быстроту выполнения	2	-	-	-	-
75.	Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину	2	-	-	-	-
76.	Прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, многоскоки	2	-	-	-	-
77.	Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к	2	-	-	-	-

	гигиеническим требованиям					
<b>Модульная единица 6.2. Обучение технике прохождения дистанции</b>						
78.	Обучить основным элементам техники бегового шага	2	-	-	-	-
79.	Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью	2	-	-	-	-
80.	Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках	2	-	-	-	-
81.	Установка колодок на старте. Выполнение команды «На старт!»	2	-	-	-	-
82.	Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!»	2	-	-	-	-
<b>Модульная единица 6.3. Совершенствование техники бега по дистанции</b>						
83.	Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса(20—10 м)	2	-	-	-	-
84.	Бег при входе в поворот. Практическое применение студентами полученных методических знаний	2	-	-	-	-
85.	Оценка выполнения движений. Практическое применение студентами полученных методических знаний	2	-	-	-	-
86.	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	-	-	-	-
87.	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	-	-	-	-
88.	Причины травм. Профилактика травматизма	2	-	-	-	-
89.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	2	-	-	-	-
90.	План тренировочной работы на год. Календарный план проведения соревнований	2	-	-	-	-

<b>Дисциплинарный модуль 7</b>						
<b>Модульная единица 7.1. Закрепление техники прохождения дистанции</b>						
91.	Закрепить основные элементы техники бегового шага, техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью	2	-	-	-	-
92.	Закрепить умение бежать с равномерной скоростью на разных отрезках	2	-	-	-	-
93.	Специальные упражнения для освоения техники приёма-передачи эстафетной палочки и развития специальных физических качеств бегунов	2	-	-	-	-
94.	Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне	2	-	-	-	-
95.	Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование старта на этапах эстафетного бега	2	-	-	-	-
96.	Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега	2	-	-	-	-
<b>Модульная единица 7.2. Развитие физических качеств на отдельные группы мышц</b>						
97.	Развитие силы. Упражнения с амортизаторами, с сопротивлением партнера, со штангой, с утяжелителями и т.д.	2	-	-	-	-
98.	Развитие ловкости. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180°, 270° и 360°	2	-	-	-	-
99.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов. Эстафеты с преодолением препятствий	2	-	-	-	-
100.	Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости	2	-	-	-	-
101.	Кроссовая подготовка - 1,2 км в заданном темпе	2	-	-	-	-
102.	Выполнение контрольного норматива. Тест-Купера (12-минутный бег)	2	-	-	-	-
<b>Модульная единица 7.3. Отбор и ориентация в отдельные виды лыжного спорта</b>						
103.	Инструктаж по охране труда при поведении занятий по физической	2	-	-	-	-

	культуре и лыжным видам спорта.					
104	История, возникновение, развитие и современное состояние лыжного спорта	2	-	-	-	-
105	Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств при занятиях лыжным спортом	2	-	-	-	-
106	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	2	-	-	-	-
107	Специальные упражнения на развитие волевых качеств	2	-	-	-	-
108	Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения	2	-	-	-	-
<b>Дисциплинарный модуль 8</b>						
<b>Модульная единица 8.1. Техника передвижения на лыжах</b>						
109	Техника скользящего шага, ступающего шага	2	-	-	-	-
110	Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход	2	-	-	-	-
111	Техника передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход	2	-	-	-	-
112	Техника передвижения на лыжах. Равномерная тренировка на лыжах	2	-	-	-	-
113	Классификация и терминология в лыжном спорте	2	-	-	-	-
114	Инструктаж по охране труда при поведении занятий по лыжной подготовке	2	-	-	-	-
<b>Модульная единица 8.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах</b>						
115	Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход	2	-	-	-	-
116	Техника попеременного двухшажного хода	2	-	-	-	-
117	Техника одновременного бесшажного хода	2	-	-	-	-
118	Техника прохождения подъемов («полуёлочка», «ёлочка», «лесенка»)	2	-	-	-	-
119	Техника передвижения спусков (в высокой, средней и низкой стойках)	2	-	-	-	-
120	Техника попеременного четырёхшажного хода	2	-	-	-	-
<b>Модульная единица 8.3. Развитие физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости</b>						
121	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка	2	-	-	-	-
122	Эстафеты и прыжковые	2	-	-	-	-

.	упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты					
123	Общая выносливость и силовая выносливость. Бег по пересеченной местности	2	-	-	-	-
124	Кроссовая подготовка. Специальная выносливость, силовая выносливость. Бег в подъем и со спуска	2	-	-	-	-
125	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности	2	-	-	-	-
126	Участие в соревнованиях по кроссу среди студентов Тюменского государственного медицинского университета	2	-	-	-	-
127	Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Техника двушажного хода	2	-	-	-	-

### **Дисциплинарный модуль 9**

#### **Модульная единица 9.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах**

128	Совершенствование техники двушажного хода	2	-	-	-	-
129	Совершенствование техники полуконькового хода	2	-	-	-	-
130	Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода	2	-	-	-	-
131	Равномерная тренировка на лыжах	2	-	-	-	-
132	Выполнение контрольного норматива по лыжной подготовке (для юношей – 5 км, для девушек – 3 км)	2	-	-	-	-

#### **Модульная единица 9.2. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах**

133	Способ передвижения на лыжах. Техника прохождения подъемов	2	-	-	-	-
134	Способ передвижения на лыжах. Техника передвижения спусков	2	-	-	-	-
135	Способ передвижения на лыжах. Техника торможения	2	-	-	-	-
136	Совершенствование конькового хода на лыжах	2	-	-	-	-
137	Равномерная тренировка на лыжах	2	-	-	-	-
138	Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке по нормативам комплекса ГТО	2	-	-	-	-

#### **Модульная единица 9.3. Совершенствование физических качеств лыжника**

139	Совершенствование общей выносливости и силовой выносливости	2	-	-	-	-
140	Совершенствование специальной, силовой, скоростной выносливости	2	-	-	-	-
141	Совершенствование физических качеств ловкости, гибкости и координации движений	2	-	-	-	-
142	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Техника бега в подъем и со спуска	2	-	-	-	-
143	Выполнение специальных упражнений на отдельные группы мышц. Тренировка на тренажерах	2	-	-	-	-
144	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности	2	-	-	-	-
145	Выполнение упражнений по технике передвижений с палками при занятиях скандинавской ходьбой	2	-	-	-	-
146	Выполнение упражнений на технику отталкивания туловища скандинавскими палочками	2	-	-	-	-
<b>Дисциплинарный модуль 10</b>						
<b>Модульная единица 10.1. Техника передвижения в скандинавской ходьбе</b>						
147	Выполнение упражнений на передвижение скандинавской ходьбой по пересеченной местности	2	-	-	-	-
148	Совершенствование техники передвижения в скандинавской ходьбе	2	-	-	-	-
149	Равномерная тренировка со скандинавскими палочками в условиях пересеченной местности	2	-	-	-	-
150	Выполнение контрольного норматива по скандинавской ходьбе (для юношей – 3 км, для девушек – 1 км)	2	-	-	-	-
<b>Модульная единица 10.2. Физическая и специальная подготовка в скандинавской ходьбе</b>						
151	Особенности скандинавской ходьбы. Виды скандинавской ходьбы: спортивная, фитнес, оздоровительная, реабилитационная	2	-	-	-	-
152	Особенности передвижений в спортивной скандинавской	2	-	-	-	-

	ходьбе. Преодоление определенных дистанций и в определенных спортивных мероприятиях					
153	Скандинавская фитнес ходьба. Развитие жизненно важных систем, укрепление здоровья и повышения физической работоспособности	2	-	-	-	-
154	Оздоровительная скандинавская ходьба: формирование крепкого телосложения, повышение физической работоспособности, восстановление функций поврежденных систем организма	2	-	-	-	-
155	Релаксационная скандинавская ходьба. Щадящая физическая активность, реабилитационная направленность, повышение уровня здоровья	2	-	-	-	-
156	Скандинавская ходьба: метод восстановительного лечения, устранение утраченных функций, повышение физической подготовленности	2	-	-	-	-
157	Выполнение контрольного норматива по скандинавской ходьбе (юноши – 3 км, девушки – 1 км)	2	-	-	-	-
<b>Модульная единица 10.3. Совершенствование техники передвижения на лыжах</b>						
158	Совершенствование техники конькового хода на лыжах	2	-	-	-	-
159	Совершенствование техники торможения лыжами и палками	2	-	-	-	-
160	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	2	-	-	-	-
161	Совершенствование техники поворотов на месте на лыжах (переступанием, махом, прыжком)	2	-	-	-	-
162	Совершенствование техники попеременного двухшажного конькового хода со свободным движением рук (с махами, без махов)	2	-	-	-	-
163	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности	2	-	-	-	-
164	Зачетное занятие. Собеседование и тестирование по теоретической подготовке дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту / циклические виды	2	-	-	-	-

	спорта»					
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>	-	-	-	-
	<b>Всего 328 часов</b>					

## 5. 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 видеofilмы, предоставляют ссылки на информационный материал в сети Интернет, демонстрируют результаты своих научных разработок, научных конференций.

## 6. Виды работ и формы контроля самостоятельной работы обучающихся

По учебному плану самостоятельная работа не предусмотрена.

## 7. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины

**7.1. Оценочные средства для входного контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля) – не предусмотрено**

**7.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)**

### Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного отделения (мужчины)

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
Тест на скоростную подготовленность: бег 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 м (с)	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжки в длину с места (см)	200	210	220	230	250

Тесты на общую выносливость: бег 1000 м (мин,с)	4.13.0	3.58.0	3.42.0	3.26.0	3.14.0
Тест на общую выносливость: бег на 3000 м (мин,с) вес до 85 кг	14.30.0	13.50.0	13.10.0	12.35.0	12.00.0
Тест на общую выносливость: бег на 3000 м (мин,с) вес более 85 кг	15.30.0	14.40.0	13.50.0	13.10.0	12.30.0
Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (раз) вес до 85 кг	5	7	9	12	15
Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (раз) вес более 85 кг	2	4	7	10	12
Тест на гибкость: наклон туловища вперед из положения сед (см)	4	6	8	10	12
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного отделения (женщины)**

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
Тест на скоростную подготовленность: бег 30 м (с)	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 м (с)	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжки в длину с места (см)	150	160	168	180	190
Тесты на общую выносливость: бег 500 м (мин,с)	2.15.0	2.08.0	2.00.0	1.52.0	1.45.0
Тест на общую выносливость: бег на 2000 м (мин,с) вес до 70 кг	12.15.0	11.50.0	11.20.0	10.50.0	10.15.0
Тест на общую выносливость: бег на 2000 м (мин,с) вес более 70 кг	13.15.0	12.40.0	11.55.0	11.20.0	10.35.0

Тест на силовую подготовку: поднятие (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	20	30	40	50	60
Тест на гибкость: наклон туловища вперед из положения сед (см)	8	10	12	14	16
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ:  
специализация «Легкая атлетика»**

- 1) техника старта на короткие дистанции;
- 2) выполнение низкого старта;
- 3) специальные упражнения на развитие «скорости»;
- 4) техника бега эстафет;
- 5) техника выполнения прыжка в длину;
- 6) способы прыжков в длину;
- 7) техника метания гранаты;
- 8) выполнение бросков гранаты;
- 9) техника бега на средние и длинные дистанции;
- 10) техника бега в подъем и под уклон;
- 11) техника бега с препятствиями;
- 12) техника выполнения прыжков в высоту с разбега;
- 13) правила соревнований по легкой атлетике.

**специализация «Лыжная подготовка»**

- 1) техника выполнения одновременного одношажного хода;
- 2) техника выполнения одновременного двухшажного хода;
- 3) прохождение неровностей и поворотов на лыжах;
- 4) техника прохождения подъемов;
- 5) техника прохождения спусков;
- 6) техника выполнения торможения на лыжах;
- 7) техника выполнения четырехшажного хода;
- 8) техника выполнения конькового хода;
- 9) правила соревнований по лыжным гонкам.

**7.3. Оценочные средства для промежуточного контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)**

Код компетенции	Тестовые вопросы
ОК - 5	1. ПОНЯТИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ ВКЛЮЧАЕТ:

Код компетенции	Тестовые вопросы
	1) состояние здоровья и функционального состояния организма 2) уровень физической подготовки 3) уровень технико-тактической подготовки 4) уровень психологической подготовки 5) все перечисленное
ОК - 5	2. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЭТО: 1) физическое развитие 2) физическое воспитание 3) физическая культура 4) комплекс физических упражнений
ОК - 5	3. ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В НЕДЕЛЮ ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ: 1) 2-4 часа 2) 407 часов 3) 6-9 часов 4) 8-12 часов
ОК - 5	4. К ОБЪЕКТИВНЫМ ПРИЧИНАМ ТРАВМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ЯВЛЯЮТСЯ: 1) неумение владеть телом и недостаточной подготовки 2) недисциплинированность 3) несовершенство используемых спортивных снарядов 4) неблагоприятные метеорологические условия
ОК - 5	5. СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ БОЛЬШОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ: 1) утомление 2) эмоциональный подъем 3) перенапряжение 4) переутомление
ОК - 6	6. УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ ЭТО: 1) объективное состояние организма человека 2) субъективное ощущение человека 3) психофизиологические особенности человека
ОК - 6	7. УМСТВЕННАЯ УСТАЛОСТЬ ЭТО: 1) субъективное ощущение человека 2) объективное состояние организма 3) психофизиологические особенности человека
ОК - 6	8. ПОСЛЕ МЕДДОСМОТРА СТУДЕНТЫ РАСПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ МЕДИЦИНКИМ ГРУППАМ: 1) основная, подготовительная, специальная 2) основная, специальная, лечебная 3) подготовительная, основная, спортивная 4) спортивная, специальная, подготовительная
ОК - 6	9. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УЛУЧШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ: 1) пониженная температура воздуха 2) хорошее состояние здоровья 3) тишина 4) шум 5) хорошая освещенность рабочего помещения
ОК - 6	10. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УЛУЧШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ

Код компетенции	Тестовые вопросы
	<p>РАБОТОСПОСОБНОСТИ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) пониженная температура воздуха</li> <li>2) хорошее состояние здоровья</li> <li>3) тишина</li> <li>4) шум</li> <li>5) хорошая освещенность рабочего помещения</li> </ol>
ОК - 6	<p>11. ЛЮДЕЙ С УСТОЙЧИВОЙ СТЕРЕОТИПНОСТЬЮ НАЗЫВАЮТ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ритмики</li> <li>2) аритмики</li> <li>3) синхронники</li> </ol>
ОК - 6	<p>12. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ ПОЗВОЛЯЮТ ОЦЕНИТЬ ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННОЕ, КРОМЕ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) состояния здоровья</li> <li>2) уровня функциональных возможностей</li> <li>3) резервных возможностей</li> </ol>
ОК - 6	<p>13. К РАЦИОНАЛЬНОМУ ТИПУ РЕАКЦИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ОТНОСИТСЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) нормотонический</li> <li>2) гипотонический</li> <li>3) гипертонический</li> <li>4) ступенчатый</li> </ol>
ОК - 6	<p>14. ПОД ВЛИЯНИЕМ КАКОГО ФАКТОРА ЗАКАЛИВАНИЯ ПОВЫШАЕТСЯ ТОНУС ЦНС, ЗАЩИТНАЯ ФУНКЦИЯ КОЖИ, УЛУЧШАЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) солнце</li> <li>2) воздух</li> <li>3) вода</li> </ol>
ОК - 6	<p>15. МАССАЖ И САМОМАССАЖ СПОСОБСТВУЮТ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) улучшению защитных функций кожи</li> <li>2) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок</li> <li>3) активизации деятельности желез внутренней секреции</li> </ol>

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Основная литература (О.Л.)

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 656 с. Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970442579.html>
2. Спортивная медицина : учебное пособие / ред. В. А. Епифанов. - М. : ИГ "ГЭОТАР-Медиа", 2006. - 336 с. Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN5970402893.html>

### Дополнительная литература (Д.Л.)

1. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436592.html>
2. 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 с. Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970424605.html>.
3. Котешева, И. А. Гимнастика для женщин [Электронный ресурс] / И. А. Котешева. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ВЛАДОС, 2015. - on-line. - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785305002249.html>.

### Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека» ([www.rosmedlib.ru](http://www.rosmedlib.ru)).
2. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для высшего образования ([www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru)).
3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» ([www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)).
4. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) ([www.femb.ru](http://www.femb.ru)).

### Рекомендуемые информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ; <http://minsitm.gov.ru>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ <http://lib.sportedu.ru>
3. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал <http://www.tptk.infosport.ru>.

### Методические указания (М.У.)

1. Методические указания для студентов «Оформлению реферативных работ». Для студентов при написании рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тюмень, 2018. – 7 с.

2. Методические указания для студентов «Здоровый образ жизни». Для студентов при написании рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тюмень, 2018. – 12 с.
3. Методические указания для студентов «Врачебный контроль при занятиях физической культурой и спортом». Для студентов при написании рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тюмень, 2018. – 16 с.
4. Методические указания для студентов «Самостоятельная подготовка к сдаче норм комплекса ГТО». Для студентов при написании рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тюмень, 2018. – 18 с.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий (зачетов) с перечнем основных образований	*Юридический адрес учебной базы в соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности
1.	ОК - 5	Учебная комната кафедры физвоспитания и ЛФК оснащена следующим оборудованием : учебные столы – 15 шт., учебные стулья – 30 шт., ростомер – 1 шт., электронные весы – 1 шт., динамометр кистевой – 2 шт., спирометр воздушный – 1 шт., стетофонендоскоп – 2 шт., аппарат для измерения артериального давления – 2 шт., мультимедийный проектор ACER X1261 в комплекте – 1шт., ноутбук ASUS K50 HD в комплекте – 1шт., информационный стенд – 1 шт., МФУ HP LaserJet M 1522 n 1 шт.	625023, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Одесская д.54, корпус 2, 1 этаж, ком. № 107
2.	ОК - 6	Учебная комната кафедры физвоспитания и ЛФК оснащена следующим оборудованием : учебные столы – 15 шт., учебные стулья – 30 шт., ростомер – 1 шт., электронные весы – 1 шт., динамометр кистевой – 2 шт., спирометр воздушный – 1 шт., стетофонендоскоп – 2 шт., аппарат для измерения артериального давления – 2 шт., мультимедийный проектор ACER X1261 в комплекте – 1шт., ноутбук ASUS K50 HD в комплекте – 1шт., информационный стенд – 1 шт., МФУ HP LaserJet M 1522 n 1 шт.	625023, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Одесская д.54, корпус 2, 1 этаж, ком. № 107

### Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Электронная образовательная система (построена на основе системы управления обучением Moodle версии 3.1 (Moodle – свободное программное обеспечение, распространяемое на условиях лицензии GNU GPL (<https://docs.moodle.org/dev/License>)).

2. Система «КонсультантПлюс» (гражданско-правовой договор № 52000016 от 13.05.2020).

3. Антиплагиат (лицензионный договор от 16.10.2019 № 1369//4190257), срок до 16.10.2020.

4. Антивирусное программное обеспечение «Касперский» (Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 500-999 Node 1 year Educational Renewal License на 500 компьютеров, срок до 09.09.2020.

5. MS Office Professional Plus, Версия 2010, Open License № 60304013, 60652886 (академические на 62 пользователя), бессрочные.

6. MS Office Standard, Версия 2013, Open License № 63093080, 65244714, 68575048, 68790366 (академические на 138 пользователей), бессрочные.

7. MS Office Professional Plus, Версия 2013, Open License № 61316818, 62547448, 62793849, 63134719, 63601179 (академические на 81 пользователя), бессрочные.

8. MS Windows Professional, Версия XP, Тип лицензии неизвестен, № неизвестен, кол-во пользователей неизвестно, бессрочная.

9. MS Windows Professional, Версия 7, Open License № 60304013, 60652886 (академические на 58 пользователей), бессрочные.

10. MS Windows Professional, Версия 8, Open License № 61316818, 62589646, 62793849, 63093080, 63601179, 65244709, 65244714 (академические на 107 пользователей), бессрочные.

11. MS Windows Professional, Версия 10, Open License № 66765493, 66840091, 67193584, 67568651, 67704304 (академические на 54 пользователя), бессрочные.

12. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX лицензионный договор 4190214 от 12.09.2019.

13. Вебинарная платформа Мираполис (гражданско-правовой договор № 4200041 от 13.05.2020).