

**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:

Оздоровительная физкультура»

Специальность: 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета)

Факультет: лечебный, очная форма обучения

Кафедра физвоспитания и ЛФК

Курс I - VI

Семестр I - XI

Модули: 11

Зачетные единицы: 0

Зачет: XI семестр

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 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 95 от 09.02. 2016 года, учебного плана (2020 г.) и с учетом трудовых функций профессионального стандарта «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 марта 2017 г. № 293н.

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 лечебного факультета,
д.м.н., доцент

Т.В. Раева

Председатель Методического совета
по специальности «Лечебное дело»
д.м.н., профессор
(протокол № 5, «18» мая 2020 г.)

Е.Ф. Дороднева

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: Оздоровительная физкультура» 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-лечебник (врач-терапевт участковый)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 марта 2017 г. № 293н.

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) выработать 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: Оздоровительная физкультура» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования специальности 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета) является обязательной дисциплиной и изучается с I по XI семестр.

3. Перечень компетенций в процессе освоения дисциплины

Номер /индекс компетенции	Содержание компетенции или ее части (указываются в соответствии с ФГОС ВО)	
ОК - 5	готовностью 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
ОК - 6	способностью 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: Оздоровительная физкультура» составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

Дисциплинарный модуль 1

Модульная единица 1.1. Отбор и ориентация в отдельные виды спорта.

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

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

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

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

Занятие 1.1.5. Характеристика качества силы. Определение специальной силы. Виды специальной силы. Основные методы развития специальной силы.

Занятие 1.1.6. Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты.

Модульная единица 1.2. Бег на короткие дистанции в оздоровительной физкультуре.

Занятие 1.2.1. Характеристика качества быстроты на короткие дистанции. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития бега на короткие дистанции.

Занятие 1.2.2. Общая характеристика качества ловкости. Определение ловкости. Виды ловкости. Методика определения ловкости. Основы развития ловкости. Дозировка упражнений на ловкость. Упражнения для развития ловкости.

Занятие 1.2.3. Общая характеристика качества гибкости. Определение гибкости. Виды гибкости. Методика определения гибкости. Основы развития гибкости. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития гибкости.

Занятие 1.2.4. Структура занятий оздоровительной физкультурой. Задачи и содержание тренировочного процесса по избранном оздоровительном режиме.

Занятие 1.2.5. Управление тренировочным процессом в отдельных направлениях оздоровительной физкультуры. Выбор средств и методов спортивной подготовки.

Занятие 1.2.6. Важнейшие принципы средств подготовки оздоровительной физкультуры в практической реализации тренировочного процесса.

Дисциплинарный модуль 2

Модульная единица 2.1. Физические нагрузки и адаптация к ним.

Занятие 2.1.1. Воздействие средств тренировки на организм человека. Динамика адаптации при занятиях оздоровительной физкультурой.

Занятие 2.1.2. Физические нагрузки: разнообразие и воздействие на организм при занятиях оздоровительной физкультурой. Уровень интенсивности нагрузки.

Занятие 2.1.3. Особенности физических нагрузок при занятиях оздоровительной физкультурой. Интенсификация тренировки создается за счет повышения интенсивности выполнения упражнений и сокращение интервалов отдыха.

Занятие 2.1.4. Координационную сложность в процессе длительных занятий оздоровительной физкультурой. Психическая напряженность при повышенных физических нагрузках.

Занятие 2.1.5. Объем и интенсивность тренировочной работы – методы измерений. Повышение работоспособности организма в условиях занятий лечебной физкультурой.

Модульная единица 2.2. Регулирование физических нагрузок.

Занятие 2.2.1. Рациональное чередование работы и отдыха лежит в основе всей спортивной подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой.

Занятие 2.2.2. Тренировочный режим должен иметь пассивный отдых и активный отдых между физическими нагрузками. Отдых комплексный при занятиях оздоровительной физкультурой.

Занятие 2.2.3. Соотношение количества повторений и продолжительность интервалов устанавливаются в зависимости от развития отдельных физических качеств и уровня физической подготовленности.

Занятие 2.2.4. Построение тренировочного процесса, при занятиях оздоровительной физкультурой, предусматривающего активное восстановление и повышение работоспособности.

Модульная единица 2.3. Структура физической подготовленности.

Занятие 2.3.1. Подготовленность к занятиям оздоровительной физкультурой должна возрастать из года в год. Индивидуальные особенности занимающихся и физическая подготовленность.

Занятие 2.3.2. Подготовленность занимающегося оздоровительной физкультурой должна соответствовать тому, что он должен выполнять в период соревновательной деятельности.

Занятие 2.3.3. Развитие и воспитание основных физических качеств – одна из важнейших частей подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Занятие 2.3.4. Развитие и воспитание основных физических качеств – одна из важнейших частей подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Занятие 2.3.5. Высокий уровень спортивной формы позволяет спортсмену достичь высоких спортивных результатов. Интегральная подготовленность, спортивная форма.

Модульная единица 2.4. Особенности методов развития выносливости в аэробике.

Занятие 2.4.1. Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при планировании занятий оздоровительной физкультурой.

Занятие 2.4.2. Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки. Занятия на тренажерах на различные виды физических нагрузок.

Занятие 2.4.3. Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты при занятиях оздоровительной физкультурой.

Занятие 2.4.4. Определение гибкости. Виды гибкости. Методика определения гибкости. Основы развития гибкости. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития гибкости на различных этапах занятий оздоровительной физкультурой.

Дисциплинарный модуль 3

Модульная единица 3.1. Общая физическая подготовка в фитнесе.

Занятие 3.1.1. Общее развитие, укрепление организма. Подбор физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся оздоровительной физкультурой и вида спортивной специализации.

Занятие 3.1.2. Специфика физических упражнений, развитие физических качеств. Рост спортивного мастерства и спортивная форма определяются направленностью физических упражнений в каждом виде занятий.

Занятие 3.1.3. Физические качества: сила, скорость, выносливость, координированность, гибкость. Выполнение упражнений, определяющих общую и специальную подготовленность занимающихся оздоровительной физкультурой.

Занятие 3.1.4. Общая характеристика качества выносливости. Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости.

Занятие 3.1.5. Общая характеристика качества специальной выносливости. Физиологические и психологические характеристики специальной выносливости. Виды специальной выносливости. Методы развития специальной выносливости.

Занятие 3.1.6. Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки.

Занятие 3.1.7. Физиологическая характеристика силы, виды силы, методы развития силы, силовая тренировка. Комплексы упражнений на силовую подготовку при занятиях оздоровительной физкультурой.

Занятие 3.1.8. Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты при занятиях оздоровительной физкультурой.

Занятие 3.1.9. Разновидности проявления скоростных качеств, методы развития быстроты в беге на короткие дистанции. Выполнение контрольных нормативов в беге на короткие дистанции.

Занятие 3.1.10. Ловкость, физиологические основы ловкости, виды ловкости, методики определения ловкости, основы развития ловкости.

Занятие 3.1.11. Общая характеристика качества гибкости. Определение гибкости. Виды гибкости. Методика определения гибкости. Основы развития гибкости. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития гибкости.

Занятие 3.1.12. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие отдельных физических качеств и закрепление на новом уровне происходит во время занятий оздоровительной физкультурой.

Дисциплинарный модуль 4

Модульная единица 4.1. Задачи и содержание учебных занятий.

Занятие 4.1.1. Виды учебных занятий оздоровительной физкультуры: групповая тренировка, индивидуальная тренировка. Основная тренировка должна быть направлена на развитие общей и специальной подготовки.

Занятие 4.1.2. Подготовительная часть занятия оздоровительной тренировки: разминка общая и разминка специальная. Особое внимание уделяется разминке, подготавливающая организм к спортивной деятельности.

Занятие 4.1.3. Содержание основной части тренировочного занятия изменяется в зависимости от подготовленности занимающихся оздоровительной физкультурой.

Занятие 4.1.4. Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведение организма в состояние нормы. Выполнение упражнений на расслабление.

Занятие 4.1.5. Основные виды физических нагрузок при занятиях оздоровительной физкультурой: повторность, интенсивность, сложность, продолжительность. Характер упражнений зависит от методов и количества работы, условий окружающей среды, индивидуальных особенностей спортсмена.

Модульная единица 4.2. Построение и содержание тренировок.

Занятие 4.2.1. Построение и содержание тренировок зависит от состояния здоровья занимающихся. Малые и средние циклы тренировок. К числу основных закономерностей процесса спортивной тренировки является ее четкая цикличность.

Занятие 4.2.2. Рассматриваются следующие этапы тренировочных циклов: общеподготовительный, подготовительный, предсоревновательный, соревновательный периоды. Каждый этап состоит из микроциклов, в котором содержатся разные цели и задачи спортивной подготовки.

Занятие 4.2.3. Подготовительный период подразделяется на общеподготовительный и специально-подготовительный. В подготовительном периоде обращается внимание на развитие физических качеств, совершенствование техники движений, совершенствование тактики.

Занятие 4.2.4. В основной период тренировок обращается внимание на развитие физических качеств, совершенствование техники движений, совершенствование тактики,

развитие морально-психологических качеств а также на выполнение запланированных тренировочных физических нагрузок, совершенствование техники и тактики движений в избранных видах спорта.

Занятие 4.2.5. Развитие спортивной формы и наивысшей физической подготовки. Тренировочная работа направлена на подготовку к выступлениям в массовых спортивных мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни.

Занятие 4.2.6. Соревновательный период тренировок направлен на стабилизацию высокой спортивной формы. Устанавливаются достижение наивысших спортивных результатов к заранее запланированным ответственным мероприятиям..

Модульная единица 4.3. Правила соревнований в избранном виде спорта.

Занятие 4.3.1. Перед квалификационными соревнованиями необходимо восстановить знания по правилам соревнований, с целью правильного их исполнения. Правила соревнований при занятиях фитнесом .

Занятие 4.3.2. Для участия в соревнованиях необходима высокая психологическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Необходимо сконцентрировать внимание спортсмена на психологическую, техническую, тактическую подготовку, чтобы максимально реализовать свои физические возможности на соревнованиях.

Занятие 4.3.3. Необходимые санитарно-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви в различных видах спорта. Важную роль в выступлении спортсмена на соревнования занимают правильный подбор спортивной одежды и обуви.

Модульная единица 4.4.. Особенности развития выносливости в аэробике.

Занятие 4.4.1. Общая характеристика качества выносливости. Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой.

Занятие 4.4.2. Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки.

Занятие 4.4.3. Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты.

Занятие 4.4.4. Физиологические основы гибкости, виды ловкости, методики определения ловкости основы развития ловкости. Общая характеристика качества гибкости. Определение гибкости. Виды гибкости. Методика определения гибкости. Основы развития гибкости. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

Дисциплинарный модуль 5

Модульная единица 5.1. Методы развития общей выносливости в фитнесе.

Занятие 5.1.1. Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой.

Занятие 5.1.2. Особенности развития специальной выносливости. Характеристика специальной выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой.

Занятие 5.1.3. Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой.

Занятие 5.1.4. Особенности силовой подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой. Виды силовой подготовки в фитнесе, скандинавской ходьбе.

Занятие 5.1.5. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты.

Занятие 5.1.6. Особенности развития быстроты в фитнесе. Комплексы физических упражнений для различных видов оздоровительной физкультуры.

Занятие 5.1.7. Методы развития ловкости при занятиях аэробикой. Комплексы физических упражнений для развития ловкости при занятиях аэробикой.

Занятие 5.1.8. Особенности развития ловкости в фитнесе. Комплексы физических упражнений для развития ловкости в фитнесе.

Модульная единица 5.2. Методы развития гибкости при занятиях йогой.

Занятие 5.2.1. Методы развития гибкости при занятиях йогой. Комплексы физических упражнений для развития гибкости при занятиях йогой.

Занятие 5.2.2. Особенности развития гибкости при занятиях фитнесом. Комплексы физических упражнений для развития гибкости при занятиях фитнесом.

Занятие 5.2.3. Основные подходы в управлении процессом тренировок. Определение индивидуальных возможностей занимающихся оздоровительной физкультурой и планирование тренировочного процесса.

Занятие 5.2.4. Использование методов по оценке физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся спортом.

Дисциплинарный модуль 6

Модульная единица 6.1. Особенности спортивной специализации.

Занятие 6.1.1. Особенности спортивной специализации в отдельных видах спорта. Основными качествами спортсмена являются дисциплинированность, настойчивость, упорство в преодолении трудностей, уверенность в себе, смелость, решительность, воля к победе.

Занятие 6.1.2. Анализ документов по отдельным видам оздоровительной физкультуры. Влияние оздоровительной физкультуры на уровень здоровья занимающихся.

Занятие 6.1.3. Характеристика техники выполнения физических упражнений. Совершенствование техники выполнения движений в избранных видах спорта, изменение техники с повышением спортивного мастерства.

Занятие 6.1.4. Основные методы обучения физическими упражнениями: разучивание, повторение и совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Перечень упражнений и их дозировка подбирается для каждого занимающегося с учетом его недостатков в выполнении упражнений.

Модульная единица 6.2. Тренировки на этапе предварительной подготовки.

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

Занятие 6.2.2. Тренировки на этапе предварительной подготовки способствуют повышению уровня функциональных возможностей, овладению навыками и умениями в

избранном виде спорта. Используется широкий круг тренировочных средств, учитывающих специфику избранного вида спорта.

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

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

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

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

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

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

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

Модульная единица 6.3. Совершенствование техники движений.

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

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

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

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

Занятие 6.3.5. Общая характеристика качества ловкости и гибкости. Определение ловкости и гибкости. Виды ловкости и гибкости. Методика определения ловкости и гибкости. Основы развития ловкости и гибкости. Дозировка упражнений на ловкость и гибкость при занятиях оздоровительной физкультурой.

Дисциплинарный модуль 7

Модульная единица 7.1. Особенности тактической подготовки.

Занятие 7.1.1. Виды тактической подготовки: знания, опыт, борьба. Изучение положений тактики, сущности и закономерности спортивных состязаний, способов, средств и возможностей тактики при занятиях оздоровительной физкультурой.

Занятие 7.1.2. К физической и морально-волевой подготовке относятся: развитие физических качеств, психологическая подготовка. Выполняются специальные упражнения на развитие отдельных физических качеств, повышение морально-волевой подготовки.

Занятие 7.1.3. Критерии эффективности использования правильной техники движений. Совершенствование техники с использованием всех имеющихся средств ее изучения при занятиях оздоровительной физкультурой.

Занятие 7.1.4. Умения и навыки в реализации соревнования осуществляются в виде запаса двигательных навыков, правильности выполнения движений. Совершенствование и закрепление умений и навыков в оздоровительной физкультуре происходит в процессе тренировочных занятий.

Модульная единица 7.2. Влияние особенностей специализации в спорте.

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

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

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

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

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

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

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

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

Дисциплинарный модуль 8

Модульная единица 8.1. Особенности средств и методов в спорте.

Занятие 8.1.1. Особенности использования средств и методов в отдельных видах спорта, учет индивидуальных особенностей спортсмена. Способности спортсмена должны определяться его физической, технической, тактической и психологической подготовкой.

Занятие 8.1.2. Формирование качеств, способствующих наиболее полной реализации всех двигательных возможностей при занятиях оздоровительной физкультурой. Совершенствование спортивного мастерства, формирование технической и тактической подготовки в избранных видах спорта.

Занятие 8.1.3. Подбор упражнений на гибкость при занятиях разных видов оздоровительной физкультуры. Развитие гибкости прежде всего направлено на растяжение связочного аппарата и увеличение объема движений в суставах.

Занятие 8.1.4. Подбор упражнений на силовую подготовку при занятиях оздоровительной физкультурой. Методическую основу развития силовых показателей составляют упражнения, которые выполняются на различных тренажерах и с определенным набором веса спортивных снарядов.

Занятие 8.1.5. Подбор упражнений на развитие ловкости при занятиях оздоровительной физкультурой. Совершенствование техники выполнения упражнений на ловкость в тренировочном процессе в избранном виде спорта.

Занятие 8.1.6. Подбор упражнений на развитие координации при занятиях оздоровительной физкультурой. Использование различных средств в тренировке, направленных на развитие координационных способностей спортсмена в избранном виде спорта.

Модульная единица 8.2. Совершенствование техники при занятиях фитнесом.

Занятие 8.2.1. Модельная характеристика спортсмена, занимающегося фитнесом. Совершенствование техники движений связано с выполнением автоматических реакций на выполнение определенного упражнения.

Занятие 8.2.2. Повышение уровня функциональных возможностей организма занятиями на выносливость. Использование тренировочных средств для увеличения функциональных возможностей организма спортсмена в отдельных видах спорта.

Занятие 8.2.3. Использование набора упражнений для развития специальной выносливости. Подбор индивидуально подобранных упражнений, направленных на развитие выносливости спортсмена в избранном виде спорта.

Занятие 8.2.4. Особенности физических упражнений на развитие быстроты. Подбор специальных упражнений для развития быстроты у спортсменов в различных видах спорта.

Занятие 8.2.5. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений с использованием различных тренажеров в тренировочном процессе.

Занятие 8.2.6. Физические упражнения на развитие быстроты. Разработка комплексов физических упражнений на развитие быстроты. Тренировка в спортивном зале.

Занятие 8.2.7. Особенности упражнений на развитие физических качеств. Разучивание физических упражнений на развитие физических качеств. Тренировка со спортивными снарядами в спортивном зале.

Занятие 8.2.8. Особенности техника выполнения упражнений на скорость. Выполнение упражнений по совершенствованию техники бега на короткие дистанции. Разработка специальных упражнений в избранном виде спорта.

Модульная единица 8.3. Планирование подготовки в избранном виде спорта.

Занятие 8.3.1. Основные тренировочные средства и методы в планировании подготовки. Формирование определенной последовательности в развитии физических качеств, техники и тактики подготовки, совершенствование психологических качеств.

Занятие 8.3.2. Создание базы физической и функциональной подготовленности занимающихся оздоровительной физкультурой. Включает два общих этапа: базовый и развивающий, а также специальные этапы в отдельные периоды года.

Занятие 8.3.3. Комплексы упражнений на развитие специальных двигательных качеств. Средства тренировки распределяются таким образом, чтобы совершенствовать технику и тактику выполнения спортивных упражнений.

Занятие 8.3.4. Основные упражнения на развитие высшей спортивной готовности. Подготовка и выступление в соревнованиях с использованием тренировочных занятий на пределе функциональных возможностей организма спортсмена.

Дисциплинарный модуль 9

Модульная единица 9.1. Особенности медицинского обследования спортсменов.

Занятие 9.1.1. Медицинское обследование включает: показатели физического развития, функциональное состояние, физическую подготовку. Отдельные этапы медицинского контроля за представителями разных спортивных специализаций.

Занятие 9.1.2. Различают следующие виды врачебного контроля: первичный, повторный, дополнительный, текущий, срочный. Принципы организации углубленных медицинских исследований: первичных, ежегодных и т.д.

Занятие 9.1.3. Особенности исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Принципы исследования функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у спортсменов различных спортивных специализаций.

Занятие 9.1.4. ВПН оценивает основные функциональных возможностей организма. Особенности принципов проведения врачебно-педагогического контроля за спортсменами в различных видах спорта.

Занятие 9.1.5. Основные приемы проведения ВПН в тренировочном процессе: измерение частоты пульса и артериального давления. Основные принципы оценки функционального состояния жизненно важных систем во время тренировочного процесса.

Занятие 9.1.6. Медицинское обследование включает: предварительный, основной и заключительный этапы медицинского обеспечения соревнований. Основной задачей медицинского обеспечения спортивных мероприятий следует считать создание условий максимальной безопасности.

Модульная единица 9.2. Оптимизация процессов восстановления спортсменов.

Занятие 9.2.1. К основным средствам восстановления относятся: педагогические, психологические и медицинские средства. Основные средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности у занимающихся оздоровительной физкультурой.

Занятие 9.2.2. Физическую работоспособность повышают правильное спортивное питание, восстановительные средства. Оптимизация питания и устранение факторов, препятствующих реализации детоксикации в условиях мышечной деятельности.

Занятие 9.2.3. К показателям хронического перенапряжения относятся: переутомление, перетренированность, перенапряжение. Особенности использования в практике спортивной

медицины препаратов, направленных на восстановление организма после мышечного перенапряжения.

Занятие 9.2.4. Структура заболеваемости спортсменов. Представление ряда заболеваний, часто встречаемых в клинической практике спортивных врачей.

Занятие 9.2.5. К основным заболеваниям опорно-двигательного аппарата относятся: растяжения, травмы, переломы. Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата существуют специфические повреждения, характерные для определенных видов спорта.

Занятие 9.2.6. Первичная и вторичная профилактика спортивного травматизма при занятиях оздоровительной физкультурой. Проведение профилактических мероприятий, для предупреждения спортивного травматизма в избранных видах спорта.

Дисциплинарный модуль 10

Модульная единица 10.1. Организация соревновательной деятельности.

Занятие 10.1.1. Разработка положения о проведении соревнований в оздоровительной физкультуре. История развития соревновательного процесса – от Древней Греции до наших дней по отдельным видам спорта.

Занятие 10.1.2. Классификация современных соревнований: международная, Всероссийская, региональная, местная.

Занятие 10.1.3. Особенности государственных и общественных проводящих организаций. Проводящими организациями разрабатывается и утверждается Положение, в котором указываются сроки и место проведения соревнований, условия допуска, программа соревнований.

Занятие 10.1.4. Особенности выбора мест проведения соревнований. Существует несколько факторов: исторический, географический, экономический, социальный, организационный, олимпийский.

Занятие 10.1.5. Место проведения, инвентарь, оборудование, судейство. Приобретаются необходимые измерительные средства, имеющие свидетельства государственной метрологической службы и документация в виде протоколов результатов соревнований.

Занятие 10.1.6. Особенности учета требований Положения о соревнованиях. Соревнования проводятся по возрастным группам, видам спорта, с соблюдением Правил о проведении соревнований в определенном виде спорта.

Модульная единица 10.2. Состав, права и обязанности судейской коллегии.

Занятие 10.2.1. Состав и обязанности судейской коллегии. Судейская коллегия соревнований состоит из главного судьи, судейских бригад, секретариата, вспомогательного персонала.

Занятие 10.2.2. Руководство Правилами и Положением соревнований. Проверка документов участников или команд соревнований по различным видам спорта осуществляется согласно Правил и Положения о том или ином виде спорта.

Занятие 10.2.3. Права и обязанности судей. Организация работы судейской коллегии по отдельным видам спорта: документация, протоколы, отчеты.

Занятие 10.2.4. Организация и проведение судейских семинаров. Для получения судейской категории необходимо пройти курс обучения на семинарах по судейству в избранном виде спорта.

Занятие 10.2.5. О соответствии мест проведения соревнований санитарным и гигиеническим нормам. Медицинское заключение о санитарно-гигиеническом состоянии места проведения соревнования по избранным видам спорта осуществляет спортивный врач.

Занятие 10.2.6. Права и обязанности спортивного врача. Выполнение должностных обязанностей определяется уровнем соревнований, возрастом участников соревнований и их спортивной квалификацией.

Модульная единица 10.3. Соматическая заболеваемость спортсменов.

Занятие 10.3.1. Основные заболевания спортсменов: спортивное сердце, заболевания печени. Среди заболеваний спортсменов и патологических состояний наиболее часто обнаруживаются нарушение функций сердца и печени.

Занятие 10.3.2. К основным восстановительным средствам относятся биологически активные добавки. Для улучшения восстановительных процессов для спортсменов рекомендованы биологически активные добавки, способствующие улучшению процессов восстановления.

Занятие 10.3.3. Принципы оценки уровня физического развития. Основные подходы позволяющие корректировать отклонения в функциональных и структурных изменениях в отдельных органах и системах спортсмена.

Занятие 10.3.4. Особенности лечебной гимнастики в отдельных видах спорта. Разработка и выполнение комплексов лечебной гимнастики при повреждениях опорно-двигательного аппарата спортсменов.

Занятие 10.3.5. Классификация массажа: различают общий и местный массаж. Ознакомление с основными методами и техникой спортивного массажа для занимающихся оздоровительной физкультурой.

Занятие 10.3.6. Допинги и стимуляторы спортивной деятельности. Особенности допинг-контроля в различных видах спортивной деятельности.

Дисциплинарный модуль 11

Модульная единица 11.1. Эргометрические особенности спортсменов.

Занятие 11.1.1. Эргометрические критерии физической работоспособности и структурно-функциональные характеристики сердца и легких у спортсменов.

Занятие 11.1.2. Спортивное сердце: размеры сердца, размеры камер сердца, объем камер сердца. Кардиогемодинамика у спортсменов различных видов спорта.

Занятие 11.1.3. Определение физической работоспособности по различным методикам и у спортсменов отдельных специализаций. Показатели физической работоспособности у занимающихся оздоровительной физкультурой.

Занятие 11.1.4. Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы у спортсменов. Оценка результатов проведения функциональных проб по методу Штанге, Генчи, ортостатической устойчивости у спортсменов.

Занятие 11.1.5. На результаты проведения функциональных проб влияют: возраст, пол, спортивная специализация. Влияние спорта на структурные и функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятие 11.1.6. Специфические нагрузки по оценке физической работоспособности. Определение физической работоспособности по различным методикам у занимающихся оздоровительной физкультурой.

Занятие 11.1.7. Виды математической обработки результатов. Эргометрические критерии физической работоспособности у спортсменов в различных видах спорта.

Занятие 11.1.8. Основные функциональные пробы: пробы с ходьбой, пробы с бегом. Сопоставление велоэргометрических и специфических нагрузок для определения физической работоспособности у спортсменов различных специализаций.

Модульная единица 11.2. Физическая работоспособность в различных видах спорта.

Занятие 11.2.1. Физическая работоспособность в циклических и ациклических видах спорта. Влияние различных видов спорта на показатели физической работоспособности занимающихся различными видами спорта.

Занятие 11.2.2. Показатели физической работоспособности у спортсменов массового спорта и высокой спортивной специализации. Определение физической работоспособности у спортсменов, имеющих различную спортивную специализацию.

Занятие 11.2.3. Виды и классификация хронических переутомлений: переутомление, перетренированность, перенапряжение. Особенности использования в практике спортивной медицины препаратов, направленных на восстановление организма после мышечного перенапряжения.

Занятие 11.2.4. Основные виды тестирования: методика велоэргометрии, степ-тест. Определение физической работоспособности у спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

Занятие 11.2.5. Тестирование физических качеств у студентов по выполнению норм комплекса ГТО. Выполнение отдельных нормативов, входящих в комплекс ГТО спортсменами всех спортивных специализаций.

Модульная единица 11.3. Зачетное занятие.

Занятие 11.3.1. Зачетное занятие проводится в виде тестирования студентов и сдачи контрольных нормативов. Прохождение тестирования по теоретическому разделу дисциплины, сдача контрольных нормативов по оценке физических качеств определяется состоянием здоровья студентов.

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 обучение			
1.	Дисциплинарный модуль 1	-	-	-	24	24	-	-	-	24	Тестирование, собеседование
2.	Дисциплинарный модуль 2	-	-	-	36	36	-	-	-	36	Тестирование, собеседование
3.	Дисциплинарный модуль 3	-	-	-	24	24	-	-	-	24	Тестирование, собеседование
4.	Дисциплинарный модуль 4	-	-	-	36	36	-	-	-	36	Тестирование, собеседование

5.	Дисциплинарный модуль 5	-	-	-	24	24	-	-	-	24	Тестирование, собеседование
6.	Дисциплинарный модуль 6	-	-	-	36	36	-	-	-	36	Тестирование, собеседование
7.	Дисциплинарный модуль 7	-	-	-	24	24	-	-	-	24	Тестирование, собеседование
8.	Дисциплинарный модуль 8	-	-	-	36	36	-	-	-	36	Тестирование, собеседование
9.	Дисциплинарный модуль 9	-	-	-	24	24	-	-	-	24	Тестирование, собеседование
10	Дисциплинарный модуль 10	-	-	-	36	36	-	-	-	36	Тестирование, собеседование
11	Дисциплинарный модуль 11	-	-	-	26	26	-	-	-	26	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
Дисциплинарный модуль 1						
Модульная единица 1.1. Отбор и ориентация в отдельные виды спорта						
1	Отбор и ориентация в отдельные виды спорта. Формирование биоэтического мировоззрения, этических и деонтологических принципов профессиональной деятельности у обучающихся.	2	-	-	-	-
2	Методы развития общей выносливости в оздоровительной физкультуре	2	-	-	-	-
3	Методы развития специальной выносливости в оздоровительной физкультуре	2	-	-	-	-
4	Методы развития силы в оздоровительной физкультуре	2	-	-	-	-
5	Методы развития	2	-	-	-	-

	специальной силовой выносливости в оздоровительной физкультуре					
6	Методы развития быстроты в оздоровительной физкультуре	2	-	-	-	-
Модульная единица 1.2. Бег на короткие дистанции в оздоровительной физкультуре						
7	Бег на короткие дистанции в оздоровительной физкультуре	2	-	-	-	-
8	Методы развития ловкости в оздоровительной физкультуре	2	-	-	-	-
9	Методы развития гибкости	2	-	-	-	-
10	Структура занятий оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
11	Управление тренировочным процессом в отдельных направлениях оздоровительной физкультуры. Выбор средств и методов спортивной подготовки	2	-	-	-	-
12	Важнейшие принципы средств подготовки оздоровительной физкультуры в практической реализации тренировочного процесса	2	-	-	-	-
Дисциплинарный модуль 2						
Модульная единица 2.1. Физические нагрузки и адаптация к ним						
13	Воздействие средств тренировки на организм человека. Динамика адаптации при занятиях оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
14	Физические нагрузки: разнообразие и воздействие на организм при занятиях оздоровительной физкультурой. Уровень интенсивности нагрузки	2	-	-	-	-

15	Особенности физических нагрузок при занятиях оздоровительной физкультурой. Интенсификация тренировки создается за счет повышения интенсивности выполнения упражнений и сокращение интервалов отдыха.	2	-	-	-	-
16	Координационную сложность в процессе длительных занятий оздоровительной физкультурой. Психическая напряженность при повышенных физических нагрузках	2	-	-	-	-
17	Объем и интенсивность тренировочной работы – методы измерений. Повышение работоспособности организма в условиях занятий лечебной физкультурой	2	-	-	-	-
Модульная единица 2.2. Регулирование физических нагрузок						
18	Рациональное чередование работы и отдыха лежит в основе всей спортивной подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
19	Тренировочный режим должен иметь пассивный отдых и активный отдых между физическими нагрузками. Отдых комплексный при занятиях оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
20	Соотношение количества повторений и продолжительность интервалов устанавли-	2	-	-	-	-

	ливаются в зависимости от развития отдельных физических качеств и уровня физической подготовленности					
21	Построение тренировочного процесса, при занятиях оздоровительной физкультурой, предусматривающего активное восстановление и повышение работоспособности	2	-	-	-	-
Модульная единица 2.3. Структура физической подготовленности						
22	Подготовленность к занятиям оздоровительной физкультурой должна возрастать из года в год. Индивидуальные особенности занимающихся и физическая подготовленность	2	-	-	-	-
23	Подготовленность занимающегося оздоровительной физкультурой должна соответствовать тому, что он должен выполнять в период соревновательной деятельности	2	-	-	-	-
24.	Развитие и воспитание основных физических качеств – одна из важнейших частей подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	2	-	-	-	-
25	Развитие и воспитание основных физических качеств – одна из важнейших частей подготовки спортсмена. Общая физическая подго-	2	-	-	-	-

	товка, специальная физическая подготовка					
26	Высокий уровень спортивной формы позволяет спортсмену достичь высоких спортивных результатов. Интегральная подготовленность, спортивная форма	2	-	-	-	-
Модульная единица 2.4. Особенности методов развития выносливости в аэробике						
27	Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при планировании занятий оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
28	Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки. Занятия на тренажерах на различные виды физических нагрузок	2	-	-	-	-
29	Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты при	2	-	-	-	-

	занятиях оздоровительной физкультурой					
30	Определение гибкости. Виды гибкости. Методика определения гибкости. Основы развития гибкости. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития гибкости на различных этапах занятий оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
Дисциплинарный модуль 3						
Модульная единица 3.1. Общая физическая подготовка в фитнесе						
31	Общее развитие, укрепление организма. Подбор физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся оздоровительной физкультурой и вида спортивной специализации	2	-	-	-	-
32	Специфика физических упражнений, развитие физических качеств. Рост спортивного мастерства и спортивная форма определяются направленностью физических упражнений в каждом виде занятий	2	-	-	-	-
33.	Физические качества: сила, скорость, выносливость, координированность, гибкость. Выполнение упражнений, определяющих общую и специальную подготовленность занимающихся оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-

34	Общая характеристика качества выносливости. Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости	2	-	-	-	-
35	Общая характеристика качества специальной выносливости. Физиологические и психологические характеристики специальной выносливости. Виды специальной выносливости. Методы развития специальной выносливости	2	-	-	-	-
36	Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки	2	-	-	-	-
37	Физиологическая характеристика силы, виды силы, методы развития силы, силовая тренировка. Комплексы упражнений на силовую подготовку при занятиях оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
38	Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характери-	2	-	-	-	-

	стика быстроты. Раз- новидности проявле- ний скоростных ка- честв. Методы раз- вития быстроты. Упражнения для раз- вития быстроты при занятиях оздоро- вительной физкульту- рой					
39	Разновидности про- явления скоростных качеств, методы раз- вития быстроты в беге на короткие ди- станции. Выполне- ние контрольных нормативов в беге на короткие дистанции	2	-	-	-	-
40	Ловкость, физиоло- гические основы ловкости, виды лов- кости, методики определения ловко- сти, основы развития ловкости	2	-	-	-	-
41	Общая характери- стика качества гиб- кости. Определение гибкости. Виды гиб- кости. Методика определения гибко- сти. Основы разви- тия гибкости. Дози- ровка упражнений на гибкость. Упражне- ния для развития гибкости	2	-	-	-	-
42	Совершенствование техники выполнений упражнений на раз- витие отдельных фи- зических качеств и закрепление на но- вом уровне происхо- дит во время занятий оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
Дисциплинарный модуль 4						
Модульная единица 4.1. Задачи и содержание учебных занятий						
43	Виды учебных заня- тий оздоровительной	2	-	-	-	-

	физкультуры: групповая тренировка, индивидуальная тренировка. Основная тренировка должна быть направлена на развитие общей и специальной подготовки					
44	Подготовительная часть занятия оздоровительной тренировки: разминка общая и разминка специальная. Особое внимание уделяется разминке, подготавливающая организм к спортивной деятельности	2	-	-	-	-
45	Содержание основной части тренировочного занятия изменяется в зависимости от подготовленности занимающихся оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
46	Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведение организма в состояние нормы. Выполнение упражнений на расслабление	2	-	-	-	-
47	Основные виды физических нагрузок при занятиях оздоровительной физкультурой: повторность, интенсивность, сложность, продолжительность. Характер упражнений зависит от методов и количества работы, условий окружающей среды, индивидуальных особенностей спортсмена	2	-	-	-	-

Модульная единица 4.2. Построение и содержание тренировок						
48	Построение и содержание тренировок зависит от состояния здоровья занимающихся. Малые и средние циклы тренировок. К числу основных закономерностей процесса спортивной тренировки является ее четкая цикличность	2	-	-	-	-
49	Рассматриваются следующие этапы тренировочных циклов: общеподготовительный, подготовительный, предсоревновательный, соревновательный периоды. Каждый этап состоит из микроциклов, в котором содержатся разные цели и задачи спортивной подготовки	2	-	-	-	-
50	Подготовительный период подразделяется на общеподготовительный и специально-подготовительный. В подготовительном периоде обращается внимание на развитие физических качеств, совершенствование техники движений, совершенствование тактики	2	-	-	-	-
51	В основной период тренировок обращается внимание на развитие физических качеств, совершенствование техники движений, совершенствование тактики, развитие морально-психологических качеств а также на	2	-	-	-	-

	выполнение запланированных тренировочных физических нагрузок, совершенствование техники и тактики движений в избранных видах спорта					
52	Развитие спортивной формы и наивысшей физической подготовки. Тренировочная работа направлена на подготовку к выступлениям в массовых спортивных мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни	2	-	-	-	-
53	Соревновательный период тренировок направлен на стабилизацию высокой спортивной формы. Устанавливаются достижение наивысших спортивных результатов к заранее запланированным ответственным мероприятиям	2	-	-	-	-
Модульная единица 4.3. Правила соревнований в избранном виде спорта						
54	Перед квалификационными соревнованиями необходимо восстановить знания по правилам соревнований, с целью правильного их исполнения. Правила соревнований при занятиях фитнесом	2	-	-	-	-
55	Для участия в соревнованиях необходима высокая психологическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Необходимо сконцентрировать внимание	2	-	-	-	-

	спортсмена на психологическую, техническую, тактическую подготовку, чтобы максимально реализовать свои физические возможности на соревнованиях					
56	Необходимые санитарно-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви в различных видах спорта. Важную роль в выступлении спортсмена на соревнованиях занимают правильный подбор спортивной одежды и обуви	2	-	-	-	-
Модульная единица 4.4. Особенности развития выносливости в аэробике						
57	Общая характеристика качества выносливости. Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
58.	Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки	2	-	-	-	-
59	Общая характеристика качества скорости. Определение	2	-	-	-	-

	быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты					
60	Физиологические основы гибкости, виды ловкости, методики определения ловкости основы развития ловкости. Общая характеристика качества гибкости. Определение гибкости. Виды гибкости. Методика определения гибкости. Основы развития гибкости. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития ловкости и гибкости	2	-	-	-	-
Дисциплинарный модуль 5						
Модульная единица 5.1. Методы развития общей выносливости в фитнесе						
61	Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
62	Особенности развития специальной выносливости. Характеристика специальной выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-

63	Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
64	Особенности силовой подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой. Виды силовой подготовки в фитнесе, скандинавской ходьбе	2	-	-	-	-
65	Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты	2	-	-	-	-
66	Особенности развития быстроты в фитнесе. Комплексы физических упражнений для различных видов оздоровительной физкультуры	2	-	-	-	-
67	Методы развития ловкости при занятиях аэробикой. Комплексы физических упражнений для развития ловкости при занятиях аэробикой	2	-	-	-	-
68	Особенности развития ловкости в фитнесе. Комплексы физических упражнений для развития ловкости в фитнесе	2	-	-	-	-
Модульная единица 5.2.Методы развития гибкости при занятиях йогой						
69	Методы развития	2	-	-	-	-

	гибкости при занятиях йогой. Комплексы физических упражнений для развития гибкости при занятиях йогой					
70	Особенности развития гибкости при занятиях фитнесом. Комплексы физических упражнений для развития гибкости при занятиях фитнесом	2	-	-	-	-
71	Основные подходы в управлении процессом тренировок. Определение индивидуальных возможностей занимающихся оздоровительной физкультурой и планирование тренировочного процесса	2	-	-	-	-
72	Использование методов по оценке физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся спортом	2	-	-	-	-
Дисциплинарный модуль 6						
Модульная единица 6.1. Особенности спортивной специализации						
73	Особенности спортивной специализации в отдельных видах спорта. Основными качествами спортсмена являются дисциплинированность, настойчивость, упорство в преодолении трудностей, уверенность в себе, смелость, решительность, воля к победе	2	-	-	-	-
74	Анализ документов по отдельным видам оздоровительной физкультуры. Влия-	2	-	-	-	-

	ние оздоровительной физкультуры на уровень здоровья занимающихся					
75	Характеристика техники выполнения физических упражнений. Совершенствование техники выполнения движений в избранных видах спорта, изменение техники с повышением спортивного мастерства	2	-	-	-	-
76	Основные методы обучения физическими упражнениями: разучивание, повторение и совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Перечень упражнений и их дозировка подбирается для каждого занимающегося с учетом его недостатков в выполнении упражнений	2	-	-	-	-
Модульная единица 6.2. Тренировки на этапе предварительной подготовки						
77	Тренировки на этапе предварительной подготовки способствуют всестороннему физическому развитию, прививают любовь к спорту	2	-	-	-	-
78.	Тренировки на этапе предварительной подготовки способствуют повышению уровня функциональных возможностей, овладению навыками и умениями в избранном виде спорта. Используется широкий круг тренировочных средств, учитывающих специфику избранного	2	-	-	-	-

	вида спорта					
79	Глубокая специализация в избранном виде спорта требует выполнение больших физических нагрузок. При этом выполняются преимущественно специально-подготовительные и соревновательные упражнения	2	-	-	-	-
80	На этапе спортивного совершенствования проявляется интенсификация тренировочного процесса. За выполнением напряженного учебно-тренировочного процесса должны наблюдать тренеры и спортивные врачи.	2	-	-	-	-
81.	При осеннее-зимнем цикле подготовки повышается уровень специальной физической подготовки. Проводится выполнение больших объемов физических нагрузок, выполняются упражнения на улучшение определенных физических качеств в избранном виде спорта	2	-	-	-	-
82.	На этапе весенне-летнего цикла подготовки планируется совершенствование специальных физических качеств. Анализируются достижения запланированных результатов в соревнованиях различного уровня.	2	-	-	-	-
83.	Предсоревновательный этап подготовки в различных видах	2	-	-	-	-

	спорта. Совершенствуется техническая подготовка, психологическая подготовка, проводится использование средств, применяемых в соревновательном периоде					
84	Соревновательный период является этапом высшего уровня спортивной подготовки. Совершенствуются техническая и тактическая подготовки, поддерживается оптимальный уровень физических возможностей спортсмена в избранном виде спорта	2	-	-	-	-
85	В переходный период проводится профилактика травматизма, лечение заболеваний, активный отдых. Используются средства восстановительной медицины, коррекция и реабилитация полученных повреждений	2	-	-	-	-
Модульная единица 6.3. Совершенствование техники движений						
86	Для совершенствования техники движений используются антропометрические и физиологические показатели. Спортивный результат обеспечивается сочетанием функциональных возможностей организма спортсмена и устойчивой техникой	2	-	-	-	-
87	Общая характеристика качества выносливости. Выносливость – как способность организма	2	-	-	-	-

	<p>противостоять утомлению. Физиологические и психологические характеристики выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости при занятиях оздоровительной физкультурой</p>					
88	<p>Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы. Основные методы развития силы. Особенности силовой тренировки. Упражнения для развития силовой подготовки при занятиях оздоровительной физкультурой</p>	2	-	-	-	-
89	<p>Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявлений скоростных качеств. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты при занятиях оздоровительной физкультурой</p>	2	-	-	-	-
90	<p>Общая характеристика качества ловкости и гибкости. Определение ловкости и гибкости. Виды ловкости и гибкости. Методика определения ловкости и гибкости. Основы развития ловкости и гибкости. Дозировка упражне-</p>	2	-	-	-	-

	ний на ловкость и гибкость при занятиях оздоровительной физкультурой					
Дисциплинарный модуль 7						
Модульная единица 7.1. Особенности тактической подготовки						
91	Виды тактической подготовки: знания, опыт, борьба. Изучение положений тактики, сущности и закономерности спортивных состязаний, способов, средств и возможностей тактики при занятиях оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
92	К физической и морально-волевой подготовке относятся: развитие физических качеств, психологическая подготовка. Выполняются специальные упражнения на развитие отдельных физических качеств, повышение морально-волевой подготовки	2	-	-	-	-
93	Критерии эффективности использования правильной техники движений. Совершенствование техники с использованием всех имеющихся средств ее изучения при занятиях оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
94	Умения и навыки в реализации соревнования осуществляются в виде запаса двигательных навыков, правильности выполнения движений. Совершенствование и закрепление умений и навыков в	2	-	-	-	-

	оздоровительной физкультуре происходит в процессе тренировочных занятий					
Модульная единица 7.2. Влияние особенностей специализации в спорте						
95	На особенности специализации в спорте влияют: запас знаний, умений и навыков, позволяющий выполнять задуманный план. Тактическое мастерство связано с развитием физических и волевых качеств, которые следует совершенствовать на тренировочных занятиях	2	-	-	-	-
96	Особенности в разработке тактических способов в оздоровительной физкультуре. Осуществление тактической комбинации, с использованием нескольких вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию	2	-	-	-	-
97	Основные закономерности в проведении спортивных состязаний. Анализ эффективности вариантов по избранной тактике, выводы и последующая шлифовка проводимой тактики	2	-	-	-	-
98	Для повышения моральных качеств при занятиях оздоровительной физкультурой используется патриотическая, идейная направленность воспитания. Формирование дружного коллектива помогает ликвидиро-	2	-	-	-	-

	вать недостатки в работе, искоренять проявления эгоизма, зависти					
99	При формировании традиций здорового образа жизни необходимы требовательность и принципиальность к вредным привычкам. Передача своих знаний и опыта населению в пропаганде здорового образа жизни и спортизации личностных качеств	2	-	-	-	-
100	При идейно-нравственном воспитании спортсменов используются беседы, лекции, культпоходы. Проводится систематическое обучение спортсменов способам самовоспитания, самоанализа и самооценки	2	-	-	-	-
101	Основными показателями воспитания настойчивости и упорства в спорте являются психологическая подготовленность, умение владеть собой. Перед выступлением в соревнованиях полностью сосредоточиться на выполнение задания, не поддаваться паническим настроениям, быть готовым к борьбе	2	-	-	-	-
102	Основными качествами в психологической подготовке спортсменов являются уверенность, настойчивость, трудолюбие. Психологическая устойчи-	2	-	-	-	-

	вость формируется на тренировочных занятиях, приближенных к соревновательным нагрузкам					
Дисциплинарный модуль 8						
Модульная единица 8.1. Особенности средств и методов в спорте						
103	Особенности использования средств и методов в отдельных видах спорта, учет индивидуальных особенностей спортсмена. Способности спортсмена должны определяться его физической, технической, тактической и психологической подготовкой	2	-	-	-	-
104	Формирование качеств, способствующих наиболее полной реализации всех двигательных возможностей при занятиях оздоровительной физкультурой. Совершенствование спортивного мастерства, формирование технической и тактической подготовки в избранных видах спорта	2	-	-	-	-
105	Подбор упражнений на гибкость при занятиях разных видов оздоровительной физкультуры. Развитие гибкости прежде всего направлено на растяжение связочного аппарата и увеличение объема движений в суставах	2	-	-	-	-
106	Подбор упражнений на силовую подготовку при занятиях оздоровительной физкультурой. Методическую основу	2	-	-	-	-

	развития силовых показателей состав- ляют упражнения, которые выполняются на различных тренажерах и с определенным набором веса спортивных снарядов					
107	Подбор упражнений на развитие ловкости при занятиях оздоровительной физкультурой. Совершенствование техники выполнения упражнений на ловкость в тренировочном процессе в избранном виде спорта.	2	-	-	-	-
108	Подбор упражнений на развитие координации при занятиях оздоровительной физкультурой. Использование различных средств в тренировке, направленных на развитие координационных способностей спортсмена в избранном виде спорта	2	-	-	-	-
Модульная единица 8.2. Совершенствование техники при занятиях фитнесом						
109	Модельная характеристика спортсмена, занимающегося фитнесом. Совершенствование техники движений связано с выполнением автоматических реакций на выполнение определенного упражнения	2	-	-	-	-
110	Повышение уровня функциональных возможностей организма занятиями на выносливость. Использование тренировочных средств для увеличения	2	-	-	-	-

	функциональных возможностей организма спортсмена в отдельных видах спорта					
111	Использование набора упражнений для развития специальной выносливости. Подбор индивидуально подобранных упражнений, направленных на развитие выносливости спортсмена в избранном виде спорта.	2	-	-	-	-
112	Особенности физических упражнений на развитие быстроты. Подбор специальных упражнений для развития быстроты у спортсменов в различных видах спорта	2	-	-	-	-
113	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений с использованием различных тренажеров в тренировочном процессе	2	-	-	-	-
114	Физические упражнения на развитие быстроты. Разработка комплексов физических упражнений на развитие быстроты. Тренировка в спортивном зале	2	-	-	-	-
115	Особенности упражнений на развитие физических качеств. Разучивание физических упражнений на развитие физических качеств. Тренировка со спортивными снарядами в спортивном зале	2	-	-	-	-

116	Особенности техника выполнения упражнений на скорость. Выполнение упражнений по совершенствованию техники бега на короткие дистанции. Разработка специальных упражнений в избранном виде спорта	2	-	-	-	-
Модульная единица 8.3. Планирование подготовки в избранном виде спорта						
117	Основные тренировочные средства и методы в планировании подготовки. Формирование определенной последовательности в развитии физических качеств, техники и тактики подготовки, совершенствование психологических качеств	2	-	-	-	-
118	Создание базы физической и функциональной подготовленности занимающихся оздоровительной физкультурой. Включает два общих этапа: базовый и развивающий, а также специальные этапы в отдельные периоды года	2	-	-	-	-
119	Комплексы упражнений на развитие специальных двигательных качеств. Средства тренировки распределяются таким образом, чтобы совершенствовать технику и тактику выполнения спортивных упражнений.	2	-	-	-	-
120	Основные упражнения на развитие высшей спортивной	2	-	-	-	-

	готовности. Подготовка и выступление в соревнованиях с использованием тренировочных занятий на пределе функциональных возможностей организма спортсмена					
Дисциплинарный модуль 9						
Модульная единица 9.1. Особенности медицинского обследования спортсменов						
121	Медицинское обследование включает: показатели физического развития, функциональное состояние, физическую подготовку. Отдельные этапы медицинского контроля за представителями разных спортивных специализаций	2	-	-	-	-
122	Различают следующие виды врачебного контроля: первичный, повторный, дополнительный, текущий, срочный. Принципы организации углубленных медицинских исследований: первичных, ежегодных и т.д.	2	-	-	-	-
123	Особенности исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Принципы исследования функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у спортсменов различных спортивных специализаций	2	-	-	-	-
124	ВПН оценивает основные функциональных возможностей организма. Особенности принципов проведения лечеб-	2	-	-	-	-

	но-педагогического контроля за спортсменами в различных видах спорта					
125	Основные приемы проведения ВПН в тренировочном процессе: измерение частоты пульса и артериального давления. Основные принципы оценки функционального состояния жизненно важных систем во время тренировочного процесса	2	-	-	-	-
126	Медицинское обследование включает: предварительный, основной и заключительный этапы медицинского обеспечения соревнований. Основной задачей медицинского обеспечения спортивных мероприятий следует считать создание условий максимальной безопасности	2	-	-	-	-
Модульная единица 9.2. Оптимизация процессов восстановления спортсменов						
127	К основным средствам восстановления относятся: педагогические, психологические и медицинские средства. Основные средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности у занимающихся оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
128	Физическую работоспособность повышают правильное спортивное питание,	2	-	-	-	-

	восстановительные средства. Оптимизация питания и устранение факторов, препятствующих реализации детоксикации в условиях мышечной деятельности					
129	К показателям хронического перенапряжения относятся: переутомление, перетренированность, перенапряжение. Особенности использования в практике спортивной медицины препаратов, направленных на восстановление организма после мышечного перенапряжения	2	-	-	-	-
130	Структура заболеваемости спортсменов. Представление ряда заболеваний, часто встречаемых в клинической практике спортивных врачей	2	-	-	-	-
131	К основным заболеваниям опорно-двигательного аппарата относятся: растяжения, травмы, переломы. Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата существуют специфические повреждения, характерные для определенных видов спорта	2	-	-	-	-
132	Первичная и вторичная профилактика спортивного травматизма при занятиях оздоровительной физкультурой. Проведение профилактических мероприятий, для предупре-	2	-	-	-	-

	ждения спортивного травматизма в избранных видах спорта					
Дисциплинарный модуль 10						
Модульная единица 10.1. Организация соревновательной деятельности						
133	Разработка положения о проведении соревнований в оздоровительной физкультуре. История развития соревновательного процесса – от Древней Греции до наших дней по отдельным видам спорта	2	-	-	-	-
134	Классификация современных соревнований: международная, Всероссийская, региональная, местная.	2	-	-	-	-
135	Особенности государственных и общественных проводящих организаций. Проводящими организациями разрабатывается и утверждается Положение, в котором указываются сроки и место проведения соревнований, условия допуска, программа соревнований	2	-	-	-	-
136	Особенности выбора мест проведения соревнований. Существует несколько факторов: исторический, географический, экономический, социальный, организационный, олимпийский	2	-	-	-	-
137	Место проведения, инвентарь, оборудование, судейство. Приобретаются необходимые измери-	2	-	-	-	-

	тельные средства, имеющие свидетельства государственной метрологической службы и документация в виде протоколов результатов соревнований					
138	Особенности учета требований Положения о соревнованиях. Соревнования проводятся по возрастным группам, видам спорта, с соблюдением Правил о проведении соревнований в определенном виде спорта	2	-	-	-	-
Модульная единица 10.2. Состав, права и обязанности судейской коллегии						
139	Состав и обязанности судейской коллегии. Судейская коллегия соревнований состоит из главного судьи, судейских бригад, секретариата, вспомогательного персонала	2	-	-	-	-
140	Руководство Правилами и Положением соревнований. Проверка документов участников или команд соревнований по различным видам спорта осуществляется согласно Правил и Положения о том или ином виде спорта.	2	-	-	-	-
141	Права и обязанности судей. Организация работы судейской коллегии по отдельным видам спорта: документация, протоколы, отчеты	2	-	-	-	-
142	Организация и проведение судейских семинаров. Для получения судейской	2	-	-	-	-

	категории необходимо пройти курс обучения на семинарах по судейству в избранном виде спорта					
143	О соответствии мест проведения соревнований санитарным и гигиеническим нормам. Медицинское заключение о санитарно-гигиеническом состоянии места проведения соревнования по избранным видам спорта осуществляет спортивный врач	2	-	-	-	-
144	Права и обязанности спортивного врача. Выполнение должностных обязанностей определяется уровнем соревнований, возрастом участников соревнований и их спортивной квалификацией	2	-	-	-	-
Модульная единица 10.3. Соматическая заболеваемость спортсменов						
145	Основные заболевания спортсменов: спортивное сердце, заболевания печени. Среди заболеваний спортсменов и патологических состояний наиболее часто обнаруживаются нарушение функций сердца и печени	2	-	-	-	-
146	К основным восстановительным средствам относятся биологически активные добавки. Для улучшения восстановительных процессов для спортсменов рекомендованы биологически активные добавки, способствующие улучше-	2	-	-	-	-

	нию процессов восстановления					
147	Принципы оценки уровня физического развития. Основные подходы позволяющие корректировать отклонения в функциональных и структурных изменениях в отдельных органах и системах спортсмена	2	-	-	-	-
148	Особенности лечебной гимнастики в отдельных видах спорта. Разработка и выполнение комплексов лечебной гимнастики при повреждениях опорно-двигательного аппарата спортсменов	2	-	-	-	-
149	Классификация массажа: различают общий и местный массаж. Ознакомление с основными методами и техникой спортивного массажа для занимающихся оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
150	Допинги и стимуляторы спортивной деятельности. Особенности допинг-контроля в различных видах спортивной деятельности	2	-	-	-	-
Дисциплинарный модуль 11						
Модульная единица 10.1. Эргометрические особенности спортсменов						
151	Эргометрические критерии физической работоспособности и структурно-функциональные характеристики сердца и легких у спортсменов	2	-	-	-	-
152	Спортивное сердце: размеры сердца, размеры камер сердца,	2	-	-	-	-

	объем камер сердца. Кардиогемодинамика у спортсменов различных видов спорта					
153	Определение физической работоспособности по различным методикам и у спортсменов отдельных специализаций. Показатели физической работоспособности у занимающихся оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
154	Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы у спортсменов. Оценка результатов проведения функциональных проб по методу Штанге, Генчи, ортостатической устойчивости у спортсменов	2	-	-	-	-
155	На результаты проведения функциональных проб влияют: возраст, пол, спортивная специализация. Влияние спорта на структурные и функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2	-	-	-	-
156	Специфические нагрузки по оценке физической работоспособности. Определение физической работоспособности по различным методикам у занимающихся оздоровительной физкультурой	2	-	-	-	-
157	Виды математической обработки результатов. Эргомет-	2	-	-	-	-

	рические критерии физической работоспособности у спортсменов в различных видах спорта					
158	Основные функциональные пробы: пробы с ходьбой, пробы с бегом. Сопоставление велоэргометрических и специфических нагрузок для определения физической работоспособности у спортсменов различных специализаций	2	-	-	-	-
Модульная единица 11.2. Физическая работоспособность в различных видах спорта						
159	Физическая работоспособность в циклических и ациклических видах спорта. Влияние различных видов спорта на показатели физической работоспособности занимающихся различными видами спорта	2	-	-	-	-
160	Показатели физической работоспособности у спортсменов массового спорта и высокой спортивной специализации. Определение физической работоспособности у спортсменов, имеющих различную спортивную специализацию	2	-	-	-	-
161	Основные виды тестирования: методика велоэргометрии, степ-тест. Определение физической работоспособности у спортсменов, занимающихся различными видами спорта	2	-	-	-	-
162	Тестирование физических качеств у	2	-	-	-	-

	студентов по выполнению норм комплекса ГТО. Выполнение отдельных нормативов, входящих в комплекс ГТО спортсменами всех спортивных специализаций					
163	Тестирование физической подготовленности у студентов по выполнению норм комплекса ГТО.	2	-	-	-	-
Модульная единица 11.3. Зачетное занятие						
164	Зачетное занятие проводится в виде тестирования студентов и сдачи контрольных нормативов. Прохождение тестирования по теоретическому разделу дисциплины, сдача контрольных нормативов по оценке физических качеств определяется состоянием здоровья студентов	2	-	-	-	-
	Итого	328				
	Всего: 328 часов					

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 видеофильмы, 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 вес более 85 кг	14.30.0	13.50.0	13.10.0	12.35.0	12.00.0
	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 вес более 85 кг	5	7	9	12	15
	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 вес более 70 кг	12.15.0	11.50.0	11.20.0	10.50.0	10.15.0
	13.15.0	12.40.0	11.55.0	11.20.0	10.35.0
Тест на силовую подготовленность: 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 «Оздоровительный фитнес»:

- 1) оздоровительный фитнес, его цели и задачи;
- 2) функциональный тренинг, отличие его от фитнес-тренировки;
- 3) виды оздоровительного фитнеса;
- 4) виды тренировки по методике Пилатеса;
- 5) калланетика и техника выполнения упражнений;
- 6) фитбол: техника выполнения упражнений на мяче;
- 7) силовой тренинг: техника выполнения упражнений;
- 8) виды силового тренинга, рекомендации по видам упражнений;
- 9) стретчинг, виды стретчинга, виды упражнений на растяжку;
- 10) оздоровительный фитнес при остеохондрозе позвоночника;

- 11) оздоровительный фитнес при нарушении осанки;
- 12) оздоровительный фитнес при сколиозе.

Специализация «Оздоровительная аэробика»

- 1) специфические особенности оздоровительной аэробики;
- 2) требования к физическим кондициям занимающихся;
- 3) ведущие физические качества и двигательные способности;
- 4) средства и методы развития специальной физподготовки;
- 5) развитие специальной выносливости, виды упражнений;
- 6) систематизация двигательных действий в аэробике;
- 7) специфика обучения движениям в оздоровительной аэробике;
- 8) формирование двигательных умений и навыков в аэробике;
- 9) дозирование физических нагрузок в аэробике;
- 10) этапы спортивной подготовки в оздоровительной аэробике;
- 11) оздоровительная аэробика при болезнях позвоночника;
- 12) оздоровительная аэробика при нарушении обмена веществ.

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

Код компетенции	Тестовые вопросы
ОК - 5	<p>1. ПОНЯТИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ ВКЛЮЧАЕТ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>2. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЭТО:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) физическое развитие 2) физическое воспитание 3) физическая культура 4) комплекс физических упражнений
ОК - 5	<p>3. ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В НЕДЕЛЮ ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 2-4 часа 2) 407 часов 3) 6-9 часов 4) 8-12 часов
ОК - 5	<p>4. К ОБЪЕКТИВНЫМ ПРИЧИНАМ ТРАВМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ЯВЛЯЮТСЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) неумение владеть телом и недостаточной подготовки 2) недисциплинированность 3) несовершенство используемых спортивных снарядов 4) неблагоприятные метеорологические условия
ОК - 5	<p>5. СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ БОЛЬШОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) утомление 2) эмоциональный подъем 3) перенапряжение

Код компетенции	Тестовые вопросы
	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 РАБОТОСПОСОБНОСТИ: 1) пониженная температура воздуха 2) хорошее состояние здоровья 3) тишина 4) шум 5) хорошая освещенность рабочего помещения
ОК - 6	11. ЛЮДЕЙ С УСТОЙЧИВОЙ СТЕРЕОТИПНОСТЬЮ НАЗЫВАЮТ: 1) ритмики 2) аритмики 3) синхронники
ОК - 6	12. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ ПОЗВОЛЯЮТ ОЦЕНИТЬ ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННОЕ, КРОМЕ: 1) состояния здоровья 2) уровня функциональных возможностей 3) резервных возможностей
ОК - 6	13. КРАЦИОНАЛЬНОМУ ТИПУ РЕАКЦИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ОТНОСИТСЯ: 1) нормотонический 2) гипотонический 3) гипертонический 4) ступенчатый
ОК - 6	14. ПОД ВЛИЯНИЕМ КАКОГО ФАКТОРА ЗАКАЛИВАНИЯ ПОВЫШАЕТСЯ ТОНУС ЦНС, ЗАЩИТНАЯ ФУНКЦИЯ КОЖИ, УЛУЧШАЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ: 1) солнце 2) воздух 3) вода

Код компетенции	Тестовые вопросы
ОК - 6	15. МАССАЖ И САМОМАССАЖ СПОСОБСТВУЮТ: 1) улучшению защитных функций кожи 2) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок 3) активизации деятельности желез внутренней секреции

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).
2. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для высшего образования (www.studmedlib.ru).
3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» (www.elibrary.ru).
4. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) (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 оборудований	*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).