

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.
Носова»

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета

Р.А. Козлов

«22» 09 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование
Профиль программы
Русский язык и литература
Уровень высшего образования – бакалавриат

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование утвержденного приказом МОиН РФ от 09.02.2016 г. № 91

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивного совершенствования «31» августа 2016 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой

 / В.В. Алонцев/

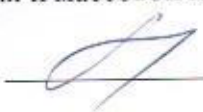
Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «15» сентября 2016 г., протокол № 1.

Председатель

 / Р.А. Козлов/

Согласовано:

Зав. кафедрой Русского языка, общего языкознания и массовой коммуникации

 / Л.Н. Чурилина/

Рабочая программа составлена:

к.п.н., доцент каф. СС

 / Р.Р. Вахитов/

Лист регистрации изменений и дополнений

[illegible]

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также к будущей профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы подготовки бакалавра (магистра, специалиста)

Дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профиль – русский язык и литература.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, навыки), сформированные в результате изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Знания (умения, навыки), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для формирования понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; для сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре; для овладения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую подготовленность студента к будущей профессии; для достижения жизненных и профессиональных целей.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Уровень освоения компетенций		
	Пороговый уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Код и содержание компетенции: ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность			
Знать:	- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на	- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,	- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных

Структурный элемент компетенции	Уровень освоения компетенций		
	Пороговый уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	про-филактику профес-сиональных заболе-ваний и вредных привычек; - способы контроля, самоконтроля и оценки физического развития и физиче-ской подготовленности;	привычек; - способы контроля, самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования занятий по различным видам спорта.
Уметь:	- выполнять инди-видуально подоб-ранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечеб-ной) физической культуры;	- выполнять индиви-дуально подобранные комплексы оздорови-тельной и адаптивной (лечебной) физиче-ской культуры; - осуществлять твор-ческое сотру-дничество в кол-лективных формах занятий физической культурой;	- выполнять индиви-ду-ально подобные комплек-сы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; - - осуществлять творче-ское сотрудниче-ство в коллективных формах занятий физической куль-турой; - использовать приобре-тенные знания и умения в практической деятельно-сти и повседневной жиз-ни.
Владеть:	- системой теоретических знаний, обеспечи-вающих сохра-нение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и ка-честв (с выполнени-ем установленных нормативов по об-щей физической и спортивно-технической подго-товке) для: - повышения рабо-тоспособности, со-хранения, укрепле-ния здоровья и сво-их функциональных и двигательных воз-можностей;	- системой теоретических знаний, обеспечи-вающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и ка-честв (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спор-тивно-технической подготовке) для: - повышения работо-способности, сохра-нения, укрепления здоровья и своих функциональных и двигательных воз-можностей; - процесса активной творческой деятель-ности по формиро-ванию здорового образа жизни;	- системой теоретических знаний, обеспечи-вающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и со-вершенствование психо-физических способностей и качеств (с выполнением установленных нормати-вов по общей физической и спортивно-технической подготовке) для: - подготовки к профес-сиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Феде-рации; - повышения работоспо-собности, сохранения, укрепления здоровья и своих функциональных и двигательных воз-можностей; - организации и проведе-ния индивидуального, коллективного и семей-

Структурный элемент компетенции	Уровень освоения компетенций		
	Пороговый уровень	Средний уровень	Высокий уровень
			ного отдыха и при уча-стии в массовых спортив-ных соревнованиях; - процесса активной творческой деятельности по формированию здоро-вого образа жизни; - использования личного опыта в физкультурно-спортивной деятельности.

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 344 часов:

- аудиторная работа – 276 часов;
- самостоятельная работа – 68 часов;

Раздел/ тема дисциплины	Семестр ¹	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) ¹				Формы текущего и промежуточного контроля успеваемости	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия ²	самост. раб.		
Гимнастика	1-8			28	7	Тесты физической подготовленности	ОК-8-зув
Атлетическая гимнастика	1-8			28	7	Участие в соревнованиях	ОК-8-зув
Л/атлетика	1-8			28	7	Участие в соревнованиях, выполнение нормативов	ОК-8-зув

Раздел/ тема дисциплины	Семестр ¹	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) ¹				Формы текущего и промежуточного контроля успеваемости	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия ²	самост. раб.		
Волейбол	1-8			28	7	Участие в соревнованиях	ОК-8-зув
Баскетбол	1-8			28	7	Участие в соревнованиях	ОК-8-зув
Н/теннис	1-8			28	7	Участие в соревнованиях	ОК-8-зув
Бадминтон	1-8			27	7	Участие в соревнованиях	ОК-8-зув
Футбол	1-8			27	7	Участие в соревнованиях	ОК-8-зув
Подвижные игры	1-8			27	6	Проведение игр	ОК-8-зув
Лыжные гонки	2,4,6,8			27	6	Участие в соревнованиях, выполнение нормативов	ОК-8-зув
Итого				276	68	Зачёт	

5 Образовательные и информационные технологии

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» является обязательной для изучения. Процесс обучения студентов планируется в форме практических занятий согласно учебному плану. При планировании занятий по физической культуре используются фронтальный, групповой и индивидуальный подходы, что позволяет определить индивидуальные возможности, способности и физическую подготовленность студентов для дальнейшего планирования занятий. Игровой и соревновательный методы, используемые в обучении студентов, позволяют воспитать чувство товарищества, коллективизма, ответственности, а также способствуют самоопределению, самопознанию и саморазвитию.

По результатам тестов, определяющих физическую подготовленность каждого студента, и медицинским показателям, формируются следующие группы: специальная медицинская, группа спортивной подготовки и общей.

В начале учебного года в качестве контрольных приводятся обязательные тесты, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время. В конце учебного года проводится сравнение результатов тестов, проводимых в течение года.

Таблица 1. Обязательные тесты для определения уровня физической подготовленности

Направленность тестов	Женщины	Мужчины
-----------------------	---------	---------

	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Скоростно-силовая подготовленность Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Силовая подготовленность Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз) Подтягивание на перекладине (раз): - до 80 кг - свыше 80 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Общая выносливость Бег 2000м (мин.сек) - до 70 кг - свыше 70 кг Бег 3000м (мин.сек.) - до 80 кг - свыше 80 кг	10,1 5 10,3 5	10,5 0 11,2 0	11,1 5 11,5 5	11,5 0 12,4 0	12,1 5 13,1 5	12,0 0 12,3 0	12,3 5 13,1 0	13,1 0 13,5 0	13,5 0 14,4 0	14,3 0 15,3 0

Таблица 2. Примерные контрольные тесты для оценки
физической
подготовленности студентов основного и спортивного учебных
отделений
Женщины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м (мин.сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
Бег на лыжах 3 км (мин.сек) или 5 км (мин.сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
	31.00	32.30	34.15	36.40	38б/вр
Плавание 50м (мин.сек) или 100 м (мин.сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10

Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжки в длину (см)	365	350	325	300	280
или в высоту с разбега (см)	120	115	110	105	100
Подтягивание в висе лежа, перекладина на высоте 90 см (раз)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге, опора о стену (раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4

Мужчины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 5000 м (мин.сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
Бег на лыжах 5 км (мин.сек) или 10 км (мин.сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
	50.00	52.00	55.00	58.00	б/вр
Плавание 50м (мин.сек) или 100 м (мин.сек)	40.0	44.0	48.0	57.0	б/вр
	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину (см) или в высоту с разбега (см)	480	460	435	410	390
	145	140	135	130	125
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15	12	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	10	7	5	3	2
Силовой переворот в упор на перекладине (раз)	8	5	3	2	1

Примечание. Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Таблица 3. Тесты итогового контроля физической подготовленности студентов 1 и 2 курса специального медицинского отделения

№	Контрольные упражнения	Пол	Оценка				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100м (сек)	муж	14,2	14,5	15,5	16,0	>16
		жен	17,2	18,2	20,0	21,0	>21
2	12-минутный бег (м)	муж	2700	2400	2000	1500	1000
		жен	1800	1650	1500	1000	500
3	Прыжки в длину с места (см)	муж	235	225	215	200	190
		жен	180	170	150	130	120
4	Приседание на 2-х ногах для студентов с опущением внутренних органов (кол-во раз)	муж	100	80	60	50	40
		жен	80	60	50	40	30
5	Подтягивание в висе (кол-во раз)	муж	12	11	9	6	5
6	Сгибание и разгибание рук в положении лежа на животе (кол-во раз)	жен	70	60	50	40	30
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой (кол-во раз)	муж	60	50	40	30	20
		жен	50	40	30	25	20
8	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые на ширине ступни. Пальцы рук ниже или выше уровня скамейки (см)	муж	5	0	+5	+10	+15
		жен	10	5	0	+5	+10

Примечание:

1. Для студентов с черепно-мозговой травмой или миопией свыше - 8D упр. 5 исключается, прыжок в длину с места заменяется приседанием.
2. Для студентов с пороком сердца упр. 1 исключается, а упр. 2 выполняется в объеме 70% от принятых норм.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
Гимнастика	Составление комплексов упражнений и их применение.	7	Тесты физической подготовленности
Атлетическая гимнастика	Составление комплексов упражнений и их применение.	7	Тесты физической подготовленности
Л/атлетика	Кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ, ОФП	7	Тесты ГТО (Л/а)
Волейбол	Составление комплексов упражнений. Совершенствование технических элементов.	7	Тесты на владение техникой элементов
Баскетбол	Составление комплексов упражнений. Совершенствование технических элементов.	7	Тесты на владение техникой элементов
Н/теннис	Составление комплексов упражнений. Совершенствование технических элементов.	7	Тесты на владение техникой элементов
Бадминтон	Составление комплексов упражнений. Совершенствование технических элементов.	7	Тесты на владение техникой элементов
Футбол	Составление комплексов упражнений. Совершенствование технических элементов.	7	Тесты на владение техникой элементов
Подвижные игры	Изучение литературы	6	Проведение игр
Лыжные гонки	Составление комплексов упражнений. Совершенствование технических элементов.	6	Тесты на владение техникой элементов
Итого		68	(Зачет)

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Студенты, выполнившие рабочую программу, сдают зачет в 2, 4, 6, 8 семестрах дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по элективным курсам по физической культуре:

1. 100% посещение занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости.
2. Регулярное участие в спортивных соревнованиях, проводимых в рамках университета, факультета и института.
3. Полное выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в учебных и спортивных отделениях.
4. Студенты специальной медицинской группы и временно освобожденные от занятий предоставляют реферат для получения зачета.
5. Регулярное посещение спортивных секций, работающих на базе университета.

6. Спортсмены, имеющие спортивный разряд I и выше, по договоренности с преподавателем.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов физической подготовленности. По каждому из указанных ниже трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

1. Методические знания, овладение методическими умениями и навыками по видам спорта. Усвоение материала определяется по уровню овладения методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».
2. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка по видам спорта. В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля физической подготовленности в каждом втором полугодии. Примерные тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены ниже в таблицах.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

3. Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах, легкая атлетика) являются обязательными.

Студенты, отнесенные по данным медицинского осмотра в специальную медицинскую группу, и студенты, временно освобожденные от занятий по физической культуре по состоянию здоровья, овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры. Теоретический материал, изученный студентом, предоставляется в форме реферата.

Примерная тематика рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
7. Основы здорового образа жизни.
8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
9. Основы оздоровительной физической культуры.
10. Общие положения, организация и судейство соревнований.
11. Допинг и антидопинговый контроль.

12. Массаж, как средство реабилитации.
13. Лечебная физическая культура: средства и методы.
14. Подвижная игра, как средство и метод физического развития.
15. Тестирование уровня физического развития школьников.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456948> .

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456321> .

б) Дополнительная литература:

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455310> .

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453244> .

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450258> .

4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456722> .

в) Методические указания:

Представлены в приложении 3.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно

7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
FAR	свободно распространяемое	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных

консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал, стадион, тренажерный зал, зал гимнастики и аэробики). Оснащение: мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, спортивный инвентарь и оборудование, тренажерные устройства для разных групп мышц, гимнастические коврики, гантели, фитболы, степы, жгуты.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, лыжная база. Оснащение: стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования, стеллажи для лыжного оборудования (лыжи, палки, ботинки).

Самостоятельная работа студентов планируется с учетом индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, заключается в повторении двигательных действий, усвоенных в рамках практических занятий и самостоятельного выполнения комплексов упражнений, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

В первом комплексе представлены упражнения, направленные на развитие быстроты (таблица 1).

Таблица 1 – Комплекс упражнений на развитие быстроты

Содержание		Методические рекомендации	Дозировка
	Бег	В спокойном темпе, не переходя на ходьбу	10 минут
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения, направленные на подготовку всего организма к дальнейшей работе для всех групп мышц	10 раз
	Специальные игровые упражнения (СБУ)	Упражнения выполняются через ходьбу с максимальной частотой движения.	30 метров x 2 серии
	Пробегание отрезков	Ускорения с максимальной скоростью	3 раза
1)	30 метров с ходу	Упражнение выполняется с использованием предстартового разгона (10-15 метров).	3 раза
2)	30 метров	Упражнение выполняется с низкого старта	3 раза
3)	50 метров	Упражнение выполняется с высокого старта	3 раза
	Упражнения на технику	Дозировка данных упражнений различна (от 10 до 20 мячей, от 5 до 7 прямых) в зависимости от усвоения данного упражнения	5 прямых
1)	прыжки на двух ногах через набивные мячи	При выполнении данного упражнения ноги расположены вместе, руки согнуты в локтях. Расстояние между мячами 3-4 стопы	10 мячей

Содержание		Методические рекомендации	Дозировка
2) бег через набивные мячи		Мячи располагаются на расстоянии 5-7 стоп. Упражнение выполняется с максимальной частотой.	10 мячей
3) смена ног на возвышенности		Данное упражнение выполняется с максимальной частотой	20 раз
4) высокое поднимание бедра с продвижением		Упражнение выполняется с медленным продвижением вперёд (один шаг на 20-30 см)	30 метров
5) шаг в шаг		Упражнение выполняется с максимальной частотой.	30 метров
	Упражнения для мышц брюшного пресса	1. Подъём туловища из положения лёжа на спине в положение сидя 2. Подъём верхней части туловища. 3. Скручивание.	по 100 раз
	Упражнения для мышц спины	Спина 1. «Лодочка» 2. Одновременный подъём разноимённой ноги и руки (чередование рук и ног) 3. Подъём туловища из положения лежа на животе с разворотом	
	Заминочный бег	Бег в спокойном темпе для восстановления всех систем организма	5 минут

Второй комплекс упражнений, направленный на развитие скоростной выносливости (таблица 2).

Таблица 2 – Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости

Содержание	Методические рекомендации	Дозировка
------------	---------------------------	-----------

Содержание		Методические рекомендации	Дозировка
	Бег	В спокойном темпе, не переходя на ходьбу (с постепенным возрастанием темпа и времени)	15 минут
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения, направленные на подготовку всего организма к дальнейшей работе для всех групп мышц	10 раз
	Специальные беговые упражнения (СБУ)	Упражнения выполняются через трусцу с максимальной частотой движения.	2 серии
1)	бег с высоким подниманием бедра		40 метров
2)	бег с захлестом голени		40 метров

Содержание	Методические рекомендации		Дозировка
3) бег с прямыми ногами вперёд			40 метров
4) бег колесом			40 метров
5) бег спиной вперёд			40 метров
6) шаг в шаг			40 метров

Содержание		Методические рекомендации	Дозировка
7) ускорение			40 метров
	Бег 30+60+100	Данные дистанции выполняются ускорением (возвращаться после дистанции на старт трусцой). Максимальная частота движение. Отдых по окончании серии.	2 серии
	Силовые упражнения	Выполняются с помощью кругового метода. Отдых производится во время смены упражнений и после серии. На первой серии делаются упражнения под номером 1, на второй под цифрой 2	2 серии
1) упражнения для мышц живота		1. Подъём туловища из положения лёжа на спине в положение сидя. 2. Подъём верхней части туловища.	20 раз
2) упражнения для мышц спины		1. «Лодочка» (одновременное поднятие рук и ног). 2. Подъём туловища из положения лежа на животе.	20 раз
3) поднятие и опускание стоп		1. На двух ногах. 2. На одной ноге.	30 раз
4) отжимание		1. С колен. 2. Классические.	10 раз
5) присед		1. В стойке ноги врозь. 2. В движении (чередую широкую и узкую стойки).	25 раз

Содержание		Методические рекомендации	Дозировка
	Заминочный бег	Бег в спокойном темпе, для восстановления всех систем организма	7 минут

Третий комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств (таблица 3).

Таблица 3 – Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств

Содержание		Методические указания	Дозировка
	Бег	В спокойном темпе, не переходя на ходьбу	10 минут
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения, направленные на подготовку всего организма к дальнейшей работе на все группы мышц	10 раз
	Специальные беговые упражнения (СБУ)	Упражнения выполняются через ходьбу с максимальной частотой движения.	30 метров
	Упражнения с эспандером лыжника	Упражнения выполняются правой и левой рукой.	15 раз
1) жим из-за головы двумя руками		Эспандер в двух руках за головой; сгибание, разгибание рук (до полного выпрямления рук)	15 раз

Содержание		Методические указания	Дозировка
2) сведение и разведение рук (лицо и спиной вперёд)		Упражнение выполняется стоя спиной и лицом вперёд. Руки находятся на уровне груди (прямые)	15 раз
3) сгибание, разгибание рук с выведением на плечо		Эспандер в двух руках над головой, выполняется выпрямление рук в левую и правую стороны (поочерёдно)	15 раз
4) имитация техники метания с места (на правую и левую руку)		И.п. стоя, левым боком в сторону направления движения, левая нога впереди, в правой руке эспандер. Выполняется поворот правой стопы в сторону движения, при этом всё тело натягивается и производится финальное усилие	15 раз
	Передвижение по разбегу	Выполняется левым и правым боком, с большой амплитудой движения	по 2 серии
1)	скрестным шагом в ходьбе	Упражнение выполняется, высоко поднимая бедро с максимальным вынесением вперёд.	20 метров
2)	приставными шагами	Упражнение выполняется с отталкиванием стопой вверх	20 метров
3)	скрестным шагом в беге	Упражнение выполняется, высоко поднимая бедро с максимальным вынесением вперёд	20 метров
	Метание гранаты	Граната держится за конец рукоятки четырьмя пальцами, ручка гранаты своим основанием упирается в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, кисть расслаблена, большой палец расположен вдоль оси гранаты	5 раз
1)	с места	Встать левым боком к направлению	5 раз

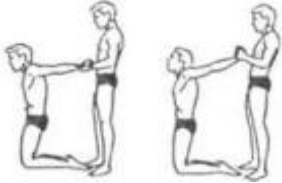
Содержание	Методические указания	Дозировка
	метания. Тяжесть тела переносится на правую ногу, левая стоит впереди. Граната находится в правой руке на уровне глаз, левая вытянута вперёд (показывая траекторию движения). Опираясь на левую ногу, выполняется поворот груди вперёд, выводя руку с гранатой за голову. Создаётся положения «натянутого лука», заканчивающееся рывком и выбрасыванием гранаты	
2) с шага	Встать левым боком. Тяжесть тела на правой ноге, левая отставлена вперёд. Упражнение начинается с переноса центра тяжести на левую ногу и одновременным выносом правой ноги вперёд (высоко поднимая бедро). Левая нога ставится в упор, выполняется поворот груди вперёд, выводя руку с гранатой за голову. Создаётся положения «натянутого лука», заканчивающееся рывком и выбрасыванием гранаты	5 раз
3) с трёх шагов	Встать левым боком. Тяжесть тела на правой ноге, левая отставлена вперёд. Упражнение начинается с выполнения трёх скрестных шагов. В последнем шаге левая нога ставится в упор, выполняется поворот груди вперёд, выводя руку с гранатой за голову. Создаётся положения «натянутого лука», заканчивающееся рывком и выбрасыванием гранаты	5 раз
Упражнения с	Упражнения выполняются в парах или	2 серии

Содержание		Методические указания	Дозировка
	набивным мячом	тройках	
1)	передача мяча из под ног	И.п. стоя лицом друг к другу на расстоянии 8-10 метров. Упражнение начинается со сгибания ног, мяч в руках внизу (отводится назад). Выпрямляя ноги, руки тянутся вперёд-вверх. Упражнение заканчивается передачей мяча партнёру.	8 раз
2)	передача мяча спиной вперёд	И.П. стоя спиной друг к другу на расстоянии 8-10 метров. Упражнение начинается со сгибания ног, мяч в руках внизу (отводится назад). Выпрямляя ноги, руки тянутся вверх - назад. Упражнение заканчивается передачей мяча партнёру.	8 раз
3)	передача мяча с левой и правой стороны	И.П. стоя лицо друг к другу, мяч в руках. Упражнение начинается со сгибания ног, руки отводятся в сторону. При разгибании ног руки выполняют движение в противоположную сторону. Упражнение заканчивается выпуском мяча на уровне головы.	8 раз
4)	передача мяча из-за головы	И.П. стоя лицом друг к другу. Упражнение начинается со сгибания ног, мяч в руках за головой. При разгибании ног руки выполняют движение вверх-вперёд. Упражнение заканчивается передачей мяча партнёру.	8 раз
5)	передача мяча прямыми руками (стоя на	И.П. стоя на коленях. Упражнение начинается с приёма мяча от партнёра на	8 раз

Содержание		Методические указания	Дозировка
коленях)		уровне вытянутых рук над головой. При приёме мяча руки выполняют движение назад-вниз, ноги сгибаются в коленях, спина прогибается назад. При разгибании ног в коленном суставе руки выполняют движение вперёд-вверх. Упражнение заканчивается передачей мяча партнёру.	
	Заминочный бег	Бег в спокойном темпе, для восстановления всех систем организма	5 минут

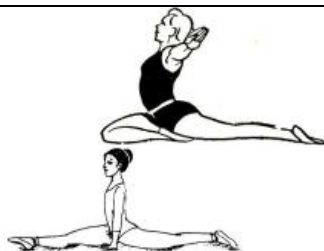
Четвертый комплекс направлен на совершенствование статической гибкости (таблица 4). Статические упражнения связаны с удержанием положения тела от 10 до нескольких минут.

Таблица 4 – Комплекс упражнений на развитие гибкости

Содержание упражнения		Методические указания	Демонстрация
	И.п. – стоя на коленях, спиной к партнеру, отвести прямые руки назад. Партнер, взяв за руки, максимально поднимает ему руки, фиксирует данное положение на 10 – 12 секунд. Выполнять упражнение по два – три подхода	Голову поднять вверх, плечи и руки максимально расслабить, таз увести вперед	
	И.п. – стоя спиной на коленях к партнеру на расстоянии 50-80 см, ноги врозь, руки подняты вверх, согнутые в локтях (локтевой	Подбородок прижать к груди, не прогибать спину в поясничном отделе. Партнеру,	

Содержание упражнения	Методические указания	Демонстрация
замок). Партнер, держась за локти, отводит плечи до максимального предела, зафиксировав данное положение на 8 – 10 секунд. Выполнять упражнение по два – три подхода	стоящему сзади не выполнять резких движений.	
И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, правая (левая) нога на рейке. Наклониться к ноге, держать 10-15 секунд. Выполнять подход 2-3 раза на обе ноги	Голову поднять вверх, колени не сгибать, руками прижимаемся к ноге,	
И.п. – О.С. 1. руки вверх, 2. наклон вперед, ноги в коленях не сгибать, 3. руками тянуться за ноги, держать положение 3-4 секунды, 4. И.п. Выполнять упражнение 6-8 раз	Не выполнять резкий наклон вперед, движения плавные, при наклоне вперед, колени не сгибать, подбородок прижимать к груди	

Содержание упражнения		Методические указания	Демонстрация
	И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Держать 10 секунд, повторить 5 раз	Колени прямые, носки натянутые, дыхание ровное. Партнер сзади давит руками на лопатки	
	И.п. – сед, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Держать 10 секунд, повторить 5 раз	Руки в стороны, голову вниз не опускать, Партнер давит руками на лопатки	
	«Полумост» И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, носки слегка разведены, руки вдоль туловища. Выдох – опираясь на лопатки, поднять таз, ягодицы сжать, удерживая 6-8 секунд. Вдох – вернуться в и.п. Выполнять подход 3-4 раза	Руки вдоль туловища, поднимая таз	
	«Мостик». Локти в согнутом положении не разводить в стороны, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, одновременно выпрямляем руки и ноги, не отрывая пяток, зафиксировать положение на	Стараясь выпрямить ноги, упираемся ногами на руки. Локти не сгибать. Возвращаясь в исходное положение, голову	

Содержание упражнения		Методические указания	Демонстрация
	4-6 секунд. Выполнять упражнение по 3-4 подхода	прижать к груди	
	Упражнения полушпагат и шпагат на правую, левую ногу, Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 1 разу, по 15-20 секунд	Плечи отведены назад. лопатки собрать, задняя нога прямая	
0	И.п. поперечный шпагат. Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 3 раза, по 15-20 секунд	Спину держать ровно, носки натянуть на себя. Колени прямые, таз толкаем вперед	

Для развития силовой выносливости предназначены следующие 3 комплекса упражнений (таблица 5).

Таблица 5 – Комплексы упражнений для развития силовой выносливости

Комплексы	Средства	Дозировка	Методические указания
1	1. Подтягивание прямым хватом	Два подхода, максимальное количество повторений	ИП: вис на перекладине, ладонями от себя, тело и ноги выпрямлены. Сгибая руки, подтянуть тело вверх до тех пор, пока подбородок не окажется выше перекладины. В верхней точке сделать выдох, опуститься в ИП до полного выпрямления рук. Избегать раскачивания телом и ногами.
	2. Вис на перекладине	Один подход, максимальное время	ИП: вис на перекладине, оставаться в неподвижном состоянии, дыхание ровное.
	3. Сгибание и разгибание рук в	Два подхода, максимальное	ИП: упор лёжа, сгибая руки, опустить прямое тело вниз до расстояния 5 см от пола, и вернуться

Комплексы	Средства	Дозировка	Методические указания
	упоре лежа	количество повторений	в ИП. В верхней точке сделать выдох. Избегать прогибов в поясничном отделе позвоночника.
	4. Поднимание туловища из положения лёжа	Три похода, максимальное количество повторений	ИП: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы и колени вместе, ступни прижаты партнером к полу. Выполняется поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.
2	1. Подтягивание обратным хватом	Два подхода, 6-7 повторений	ИП: вис на перекладине, ладонями на себя, тело и ноги выпрямлены. Сгибая руки, подтянуть тело вверх до тех пор, пока подбородок не окажется выше перекладины. В верхней точке сделать выдох, опуститься в ИП до полного выпрямления рук. Избегать раскачивания телом и ногами.
	2. Вис на согнутых руках	Один подход, максимальное время	ИП: вис на перекладине, на согнутых в локтевых суставах руках. Угол между предплечьями и плечами составляет примерно 90°. Избегать лишних движений, дыхание ровное.
	3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Два подхода, 18-20 повторений	ИП: упор лёжа, сгибая руки, опустить прямое тело вниз до расстояния 5 см от пола, и вернуться в ИП. В верхней точке сделать выдох. Избегать прогибов в поясничном отделе позвоночника.
	4. Упор лёжа на полусогнутых руках	Один подход, максимальное время	ИП: упор лёжа на согнутых в локтевых суставах руках. Угол между предплечьями и плечами составляет примерно 90 градусов. Избегать лишних движений, дыхание ровное.
	5. Поднимание ног из положения	Два подхода, 23-25	ИП: лёжа на спине, ноги вместе. Выполнять поднимание прямых ног до угла 45° градусов, и

Комплексы	Средства	Дозировка	Методические указания
	лёжа	повторений	без резких движений, опустить их в ИП. Избегать резких ударов о пол ногами, выполнять выдох в верхней точке.
	6. Упор лёжа на предплечьях (планка)	Один подход, максимальное время	ИП: упор лёжа на предплечьях, голова, тело и ноги образуют прямую линию. Избегать прогиба в поясничном отделе позвоночника, дыхание ровное.
3	Первый круг: подтягивание прямым хватом; сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на скамье; поднимание туловища из положения лёжа.	7; 15; 20 повторений	Сделав подтягивание, сойти с перекладины, принять упор лёжа и сразу начать делать сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнив нужное количество повторений, лечь на гимнастический мат и начать поднимание туловища из положения лёжа. Все три упражнения выполняются без отдыха. После круга – отдых 1,5 минуты.
	Второй круг: подтягивание обратным хватом; сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком; поднимание туловища из положения лёжа.	6; 10; 20 повторений	Сделав подтягивание, сойти с перекладины, принять упор лёжа и сразу начать делать сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнив нужное количество повторений, лечь на гимнастический мат и начать поднимание туловища из положения лёжа. Все три упражнения выполняются без отдыха. После круга – отдых 1,5 минуты.

Комплексы	Средства	Дозировка	Методические указания
	Третий круг: подтягивание с отталкиванием от пола; сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен; скручивания.	6; 10; 20 повторений	Сделав подтягивание, сойти с перекладины, принять упор лёжа и сразу начать делать сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнив нужное количество повторений, лечь на гимнастический мат и начать поднимание туловища из положения лёжа. Все три упражнения выполняются без отдыха. После круга – отдых 1,5 минуты.

Для развития аэробной выносливости предназначены следующие комплексы упражнений (таблица 6).

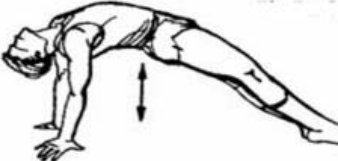
Таблица 6 – Упражнения, направленные на развитие аэробной выносливости

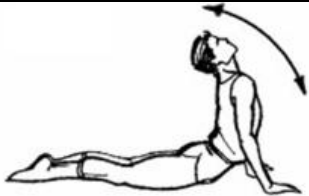
Средства	Дозировка	Методические указания
Бег (в сочетании с ходьбой)	2-5 км	Применяется равномерный метод. ЧСС 120-160 уд/мин, постепенно увеличивать дистанцию.
Скандинавская ходьба	3-5 км	Скорость до 6,5 км/час. Постановка стопы с пятки на носок. Во время ходьбы корпус прямой, палки отклоняются от его оси на 45°.
Плавание	1-1,5 км	Дистанция преодолевается любым способом: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Способы плавания можно чередовать.
Езда на велосипеде	5-10 км	Пройти аттестацию на знание правил дорожного движения.

	Бег на лыжах	3-5 км	Соблюдать технику безопасности, температурный режим. Преодолевая дистанцию, использовать различные лыжные ходы.
--	--------------	--------	---

Для развития гибкости предназначены следующие комплексы упражнений (таблица 7).

Таблица 7 – Комплекс упражнений для развития гибкости

	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
.	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - 3 пружинный наклон туловища влево, правая рука вверх, 4 - и.п., 5-7 - 3 пружинный наклон туловища вправо, левая рука вверх, 8- и.п.	8 раз	Держать руку вверх прямой.
.	И.п. - сед на полу. 1-3 - 3 пружинный наклон вперед, 4 - и.п.	6 раз	Достать грудью колени, сохраняя ноги прямые. Наклон вперед с помощью учителя, который нажимает руками в области лопаток.
.	И.п.- сед на полу. 1-3 - упор лежа сзади, прогнувшись. 4 - и.п.	6 раз	
	И.п.- сед согнув ноги в коленях,	6	Стараться достать

.	руки в упоре сзади на полу. 1- 2оторваться от пола 3-4 – и.п.	раз	ягодицами пятки, руки прямые. 
	И.п. – лежа на животе, на полу, руки согнуты у груди. 1-4 – медленно выпрямить руки, прогнуться. 5-8 — и.п.	6 раз	
.	И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 -поднять правую ногу вверх, захватить ее руками, плавно притягивать ее к туловищу, 4 - и.п. 5-7- поднять левую ногу вверх, захватить ее руками, плавно притягивать ее к туловищу, 8- и.п.	6 раз	
.	И.п. - стойка ноги врозь. 1- правая рука вверх, левая вниз, 2-3 - согнуть руки назад и соединить пальцы в замок 4- и.п.	6 раз	

.	И. п. - стойка ноги врозь. 1-4 - круговое движение туловищем вправо, 5-8 - круговое движение туловищем влево.	6 раз	
.	И.п.- лежа на животе, ноги врозь, взяться руками за голени снаружи. 1-2- прогнуться в спине, 3- задержаться в этом положении 2-3 с, 4- и.п.	6 раз	
0	Стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперёд, грудью коснуться ноги.	1 0 раз	

Для развития силы предназначены следующие комплексы упражнений (таблица 8).

Таблица 8 – Комплекс упражнений для развития силы

	Содержания	Дозировка	ОМУ
.	Жим штанги в прямой стойке. И.П. – стойка ноги врозь, штанга на груди, хват средний. 1- жим штанги вверх. 2- И.п. 3- тоже самой 4 – И.п.	3 -5 раз	Спина прямая, смотреть вперед

	Повороты туловища со штангой на плечах. И.П. – стойка ноги врозь, штанга на плечах. 1 - поворот туловища в правую сторону. 2 - и. п 3 - поворот туловища в левую сторону. 4 – и. п Наклоны туловища со штангой на плечах. И. п - стойка ноги врозь, штанга на плечах. 1 - наклон туловища вниз 2 - и. п. 3 - тоже самое 4 - И.п. Вы поды со штангой. И. п. – стойка ноги врозь, штанга на плечах за головой. 1 – вы под правой 2 – и.п 3 - вы под левой 4 – и.п Приседания со штангой . И. п стойка ноги врозь, штанга на плечах за головой 1 – присяд 2 – и.п	3 – 4 раз 3 – 4 раз 3 – 4 раз 3 – 4 раз	Держать спину ровно. Наклон глубже, ноги прямые. Спина прямая, выпад глубже. Спина прямая, колени не уходят за носки, смотреть вперед.
--	--	---	--

	3 – прияд 4 – и.п Становая тяга. И. п. стойка на ширине плеч, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга на полу, хват средний. 1 - выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые 2 – и.п 3 – тоже самое 4 – и.п Жим лежа И.п – лежа на скамье, штанга на вытянутых руках, хват средний 1 – опустить штангу на грудь 2 – и.п 3 – тоже самое 4- и.п Подтягивания на перекладине И. п – вис на перекладине , хват прямой 1 – сгибание рук, 2 – и. п 3 – тоже самое 4 – и.п Отжимание от пола И.п - упор лежа 1 – руки согнуть в локтях 2 – и.п	4 – 6 раз 6 раз 7 раз 12 раз	Поднимать штангу ногами Штангу опускаем на грудь – вдох, штангу поднимаем выдох. Следить за дыханием. Выполнять упражнение без рывков , раскачки. Подбородок выше перекладины. Спина, таз ноги составляют одну прямую.
--	---	--	--

0.	3 – тоже самое 4 – и.п Отжимание на брусьях И.п – вис на брусьях 1 – руки согнуть в локтях 2 – и.п 3 – тоже самое 4 – и.п	10 раз	
----	---	--------	--

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность		
Знать	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Перечень теоретических вопросов к экзамену: 1. Назовите фазы восстановительного периода и основные направления применения средств восстановления. 2. Назовите основные положения применения восстановительных средств. 3. От каких внутренних факторов зависит работоспособность? Перечислите факторы и дайте краткую характеристику. 4. Какими наследственными факторами определяется особенности работоспособности и как влияют на нее возраст и здоровье? 5. Какую роль играют мотивации и установки в работоспособности? 6. Как отражаются биоритмы на дневной и недельной динамике работоспособности? 7. Назовите взаимосвязанные и взаимообусловленные слагаемые деятельности целостного организма в ходе выполнения тренировочных и соревновательных упражнений. 8. Фармакологические средства восстановления работоспособности спортсмена. 9. Восстановительные средства в программе годичной подготовки. 10. Факторы, ухудшающие работоспособность спортсменов. 11. Дайте определение понятия «адаптация» и раскройте особенности физической подготовки в адаптационном процессе организма. 12. Охарактеризуйте три стадии адаптации.
Уметь	- выполнять и подбирать комплексы упражнений различной направленности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Примерные практические задания: 1. Составить комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. 3. Составить комплекс упражнений для восстановления коленного

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		сустава.
Владеть	- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;	Практические задания: 1. Составить план тренировок на восстановительный микроцикл по избранному виду спорта. 2. Составить план тренировок на мезоцикл для подготовки к соревнованиям по избранному виду спорта. 3. Провести аутогенную психомышечную тренировку. 4. Выполнить массаж плечевого сустава.
ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся		
Знать	- основы гигиены и спортивной медицины; - способы оказания первой медицинской помощи; - основы обеспечения безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	Перечень теоретических вопросов к экзамену: 1. Личная гигиена и питание. Правила и требования личной гигиены. 2. Охарактеризуйте характер выполняемой работы, в результате которой наступает локализация утомления. 3. Назовите признаки компенсируемого и некомпенсированного (полного) форм утомлении. 4. Назовите и кратко охарактеризуйте четыре основных вида утомления. 5. Классификация проявлений утомлений. 6. Назовите закономерности течения восстановительных процессов. 7. Назовите общие принципы использования средств восстановления спортивной работоспособности. 8. Гидротерапевтические средства восстановления работоспособности. 9. Массаж, как средство восстановления работоспособности. Основные массажные приемы. 10. Дайте определение понятия «утомление». Раскройте все аспекты утомления и механизм его воздействия на работоспособность. 11. Раскройте понятия «переутомление» и «хроническое утомление». Охарактеризуйте их признаки. 12. Раскройте механизм стресса и охарактеризуйте его симптомы. 13. Дайте определение и раскройте содержание принципов

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		предупреждения переутомления, хронического утомления и сильного стресса. 14. Охарактеризуйте основные условия предупреждения переутомления, хронического утомления и сильного стресса.
Уметь	- оказывать первую доврачебную помощь; - работать со спортивным инвентарем и оборудованием; - подбирать методы и формы обучения с учетом материально-технических средств; - разрабатывать локальные нормативные акты по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.	Примерные практические задания: 1. Провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта. 2. Составить комплекс упражнений в заключительной части тренировочного занятия с целью ускорения восстановления работоспособности, совершенствования двигательных навыков. 3. Первая помощь при судорогах мышц нижних конечностей (икроножной мышцы, свода стопы). 4. Действия тренера при травмах.
Владеть	- навыками проведения учебно-тренировочного процесса с учетом безопасности, охраны жизни и здоровья обучающихся.	Практические задания: 1. Составить план отдельного тренировочного занятия по избранному виду спорта. 2. Разработать систему планирования с использованием различных восстановительных средств в подготовительном мезоцикле. 3. Определить интервалы отдыха при выполнении интервальной тренировки в подготовительном периоде. 4. Определить интервалы отдыха при выполнении круговой тренировки для спортсменов 12 лет в избранном виде спорта.
ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики		
Знать	- знать основные положения современной системы восстановления и повышения работоспособности; - педагогику физической культуры и спорта; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния	Перечень теоретических вопросов к экзамену: 1. Значение применения средств восстановления в структуре системы спортивной подготовки. 2. Перечислите и кратко охарактеризуйте современные средства восстановления работоспособности спортсмена. 3. Характеристика педагогических средств восстановления.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	обучающихся; - современные оздоровительные технологии.	4. Характеристика гигиенических средств восстановления. 5. Характеристика психологических средств восстановления. 6. Характеристика медико-биологических средств восстановления. 7. Обоснование приоритета педагогических средств восстановления по отношению к медико-биологическим и психологическим средствам. 8. Технология применения восстановительного плавания 9. Технология применения восстановительного бега. 10. Технология применения сауны и русской бани.
Уметь	- уметь использовать комплексную методику применения различных средств восстановления и повышения работоспособности; - использовать современные методы обучения и воспитания в учебно-тренировочном процессе; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся; - адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-тренировочного процесса.	Примерные практические задания: 1. Провести функциональные пробы по определению перспективности спортсменов в индивидуальном виде спорта. 2. Выбрать и провести педагогические тесты для определения уровня развития физических качеств. 3. Лечение и профилактика перетренированности. 4. Провести восстановительные мероприятия при подвывихе и вывихе суставов. 5. Разработать комплекс дыхательных упражнений для снятия выраженного стрессового состояния.
Владеть	- теоретическими знаниями определения эффективности применения комплексной методики восстановительных средств; - навыками разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях.	Практические задания: 1. Составить комплекс восстановительных мероприятий в избранном виде спорта. 2. Определить переносимость нагрузок в тренировочном занятии. 3. Разработать план тренировки на макро-, мезо-, микроциклы и отдельное тренировочное занятие с учётом общих закономерностей и частных методик тренировки, используя собственный тренировочный опыт.

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Фармакология и спортивное питание» включает теоретические вопросы и тестирование, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме экзамена.

Экзамен проводится в форме итогового тестирования на образовательном портале с учетом выполнения всех практических заданий.

Показатели и критерии оценивания экзамена:

– на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; - выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями (на улице спортивный костюм, обувь с нескользкой подошвой, при необходимости шапочку, перчатки)

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).

2.4. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко "стопорящую" остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение или вызвать скорую помощь

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются студенты, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки; - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов; - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснений кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала,

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение или вызвать скорую помощь

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по лыжам допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5- 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С; - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви; - потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок; - травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение или вызвать скорую помощь

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ (ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ТЕННИС И ДР.)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. В процессе занятий преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) преподавателя.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости - отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение или вызвать скорую помощь
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы,

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.