

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет"  
Информация о владельце:  
ФИО: Лизунова Лариса Рейновна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации  
Дата подписания: 13.01.2023 15:02:57  
Уникальный программный ключ:  
2df9c6861881908afc45bec7d3c3932fa758d4b545fa3be46a642db74e588dff

Электронный документ подписан ПЭП  
Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации  
Уникальный программный ключ: 61918fe267ac770da66e



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
Сарапулов Алексей Николаевич

# ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ МОДУЛЬ

## Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Физического воспитания*</b>
Учебный план	b460302_09o_2020_Архив.plx 46.03.02 ДОКУМЕНТОВЕДЕНИЕ И АРХИВОВЕДЕНИЕ Направленность (профиль) "Историческое архивоведение"
Квалификация	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	328
в том числе:	
аудиторные занятия	230
самостоятельная работа	78
Форма контроля, Промежуточная аттестация	18,75

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1, 2, 3, 4, 5

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	Неделя		16 1/6		16 2/6		16 1/6		17			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП								
Практические	40	40	40	40	50	50	50	50	50	50	230	230
Иная контактная работа	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,25	1,25
В том числе в форме практ. подготовки	15	15	15	15	20	20	20	20	20	20	90	90
Итого ауд.	40	40	40	40	50	50	50	50	50	50	230	230
Контактная работа	40,25	40,25	40,25	40,25	50,25	50,25	50,25	50,25	50,25	50,25	231,25	231,25
Сам. работа	12	12	12	12	18	18	18	18	18	18	78	78
Часы на контроль	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	18,75	18,75
Итого	56	56	56	56	72	72	72	72	72	72	328	328

Программу составил(и): к.п.н., декан ФФК, Старкова Е.В.

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 46.03.02 ДОКУМЕНТОВЕДЕНИЕ И АРХИВОВЕДЕНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 06.03.2015 г. № 176)

составлена на основании учебного плана:

46.03.02 ДОКУМЕНТОВЕДЕНИЕ И АРХИВОВЕДЕНИЕ  
Направленность (профиль) "Историческое архивоведение"  
(Шифр Дисциплины: Б1.Б.01.ДВ.01.01)

утвержденного учёным советом вуза от 24.12.2019 г. протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Отечественной и всеобщей истории, археологии \***

Протокол от 26 ноября 2019 г. № 3

Срок действия программы: 2020-2024 уч.г.

Зав. кафедрой Сарапулов Алексей Николаевич

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б.01 ДВ.01
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Физическая культура
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Адаптивное физическое воспитание
2.2.2	Адаптационные дисциплины для обеспечения инклюзивного образования

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОК-8.31: ЗНАТЬ: научно-методические основы физической культуры; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, основные средства физического воспитания и методы тренировки, обеспечивающие поддержание и совершенствование уровня физической подготовки; методы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Общие, но не структурированные знания научно-методических основ физической культуры; содержания и направленности систем физических упражнений, основных средств и методов тренировки, методов контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
Уровень 2	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания научно-методических основ физической культуры; содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности, основных средств физического воспитания и методов тренировки, с учетом индивидуальных особенностей; обеспечивающих поддержание и совершенствование уровня физической подготовки; методов контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
Уровень 3	Сформированные структурированные знания научно-методических основ физической культуры; содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности, основных средств физического воспитания и методов тренировки, с учетом пола, возраста, индивидуальных особенностей занимающихся. Методики тренировки в избранном виде спорта, обеспечивающих поддержание и совершенствование уровня физической подготовки; методов контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.
<b>ОК-8.У1: УМЕТЬ: составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</b>	
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Частично освоенное умение составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
Уровень 2	В основном освоенное, применяемое в стандартных ситуациях умение составлять индивидуальные комплексы физических упражнений и индивидуальные программы физкультурно-оздоровительных занятий с различной направленностью. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
Уровень 3	Полностью освоенное, применяемое в различных ситуациях умение составлять индивидуальные комплексы физических упражнений и индивидуальные программы тренировок и прогнозировать результаты. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом и вносить коррективы в программы тренировок
<b>ОК-8.В1: ВЛАДЕТЬ: техникой базовых двигательных действий; способами дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; методами оценки функционального состояния и работоспособности организма.</b>	
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Частично владеет техникой базовых двигательных действий; навыками дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; оценки функционального состояния и работоспособности организма.

Уровень 2	В целом владеет техникой базовых двигательных действий; методами развития двигательных качеств, методами тренировки в избранном виде спорта навыками (способами) дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; методами оценки функционального состояния, общей и специальной работоспособности организма.
Уровень 3	Свободно владеет техникой разнообразных двигательных действий; методами развития двигательных качеств, методами тренировки в видах спорта с профессионально-прикладной направленностью, навыками (способами) дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями и спортом с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; методами оценки функционального состояния и повышения функциональных резервов.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	научно-методические основы физической культуры; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, основные средства физического воспитания и методы тренировки, обеспечивающие поддержание и совершенствование уровня физической подготовки; методы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Код З1 (ОК-8)
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями Код У1 (ОК-8)
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	техникой базовых двигательных действий; способами дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; методами оценки функционального состояния и работоспособности организма Код В1 (ОК-8)

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Час.	Компетенции	Литература	Интре практ.
	<b>Раздел 1. Практический раздел</b>					
1.1	Диагностика знаний по физической культуре, определение уровня физической подготовленности. /Пр/	1	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание: Определение уровня физической подготовленности: функциональная проба Руфье; бег 100м; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук в упоре лёжа; подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. Определение уровня остаточных знаний.						
1.2	Техническая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. Техника выполнения соревновательных (базовых) упражнений. Подводящие и специальные упражнения. /Пр/	1	8	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание: 1. Легкая атлетика. Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), специальных беговых упражнений (СБУ), подводящих (перешагивание через барьеры, бег у стенки, с высоким подниманием бедра, бег по отметкам), специальных прыжковых упражнений (прыжки на двух ногах, на одной ноге, из приседа выпрыгивание вверх, многоскоки, прыжки через барьеры, в длину с места, тройной прыжок). 2. Силовой фитнес. Техника выполнения силовых статодинамических упражнений (СДУ) для крупных мышечных групп - ног, груди, спины, рук, пресса, ягодиц. 3. Атлетическая гимнастика. Техника выполнения приседаний, жимов, тяг. 4. Общая физическая подготовка.						

Техника выполнения специально беговых упражнений (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, скрестным шагом). Техника прыжков в длину с места. Техника бега на короткие дистанции.						
5. Фитнес. Освоение техники базовых шагов (низкая ударная нагрузка (low imp)) в кардио-тренинге.						
1.3	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	1	20	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание: 1. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых, силовых и координационных способностей (прыжковые упражнения, приседаниями с отягощением, запрыгивание на платформу, прыжки в длину с места, тройной прыжок и др.). 2. Силовой фитнес. Развитие общей силовой выносливости, координационных способностей и гибкости (средства кроссфита, INTRVAL (intervalClass), стретчинга; упражнения - берпи, зашагивание на степ-платформу). 3. Атлетическая гимнастика. Развитие силовых способностей основных мышечных групп (грудные, мышцы спины, мышцы ног), упражнения с использованием собственного веса тела. 4. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости: средства легкой атлетики, спортивных игр. Развитие силы: подтягивания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание -разгибание туловища в положении лежа. 5. Фитнес. Методы составления и разучивания комбинации. Развитие общей и силовой выносливости: кардио-комбинации с использованием шагов low imp; комплексы стато-динамических упражнений и силовых упражнений. Развитие координационных способностей: комплексы координационных общеразвивающих упражнений.						
1.4	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	2	10	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание: 1. Легкая атлетика. Развитие быстроты движений, быстроты реакции и скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости (прыжки, бег 60м, 100м, 200м, 2000м, 3000м). 2. Силовой фитнес. Развитие специальной силовой выносливости, координационных способностей и гибкости с использованием оборудования (гантели, боди-бары, резина, степ-платформы). 3. Атлетическая гимнастика. Развитие силовых способностей основных мышечных групп (грудные, мышцы спины, мышцы ног) с использованием тренажеров. 4. Общая физическая подготовка. Развитие силовых, скоростных качеств интервальным и повторным методами. Средства: аэробика, легкая атлетика, спортивные игры. 5. Фитнес. Регулирование интенсивности, способы усложнения хореографии. Развитие общей и силовой выносливости, координационных способностей и гибкости: упражнения с фитнес-оборудованием (степы, боди-бары, фитбол, резиновые амортизаторы и др.). Силовые и стато-динамические упражнения. Комплексы, с включением базовых шагов в низкой ударной нагрузке (low imp).						
1.5	Техническая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. Техника выполнения соревновательных (базовых) упражнений. Подводящие и специальные упражнения. /Пр/	2	6	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание: 1. Легкая атлетика. Техника выполнения низкого старта, высокого старта, высокого старта с опорой. Техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). Техника прыжков в длину с места, в длину с разбега. 2. Силовой фитнес. Техника выполнения СДУ с использованием гантелей, бодибаров, степ-платформ. 3. Атлетическая гимнастика. Техника выполнения упражнений со свободными весами (приседания со штангой, жима штанги лежа, становая тяга). 4. Общая физическая подготовка. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения многоскоков. Техника выполнения тройного прыжка. 5. Фитнес. Техника выполнения силовых и функциональных упражнений (сгибания-разгибания рук в упоре лёжа; приседы;						

выпады; "планки", выпрыгивания, упражнения для мышц брюшного пресса; "гиперэкстензия")							
1.6	Лыжная подготовка: подготовка к выполнению норматива ВФСК "ГТО" /Пр/	2	20	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0	
Примечание: Разновидности лыжных ходов: ступающий; скользящий; попеременный; одновременный; коньковый. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъёмы, торможения. Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции на время.							
1.7	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	3	16	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0	
Примечание: 1. Легкая атлетика. Подготовка к бегу на средние и длинные дистанции (комплексы прыжковых упражнений, силовых, скоростно-силовых, развитие общей выносливости (бег на отрезки 500-2000 м) . 2. Силовой фитнес. Развитие силовой выносливости (методы динамических и статических усилий, стато-динамический). Упражнения с отягощениями (гантели, бодибары). 3. Атлетическая гимнастика. Развитие силовых способностей средствами пауэрлифтинга. 4. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты, используя методы: повторного упражнения, игровой, динамических усилий, соревновательный. Средства: легкая атлетика, спортивные игры (футбол, баскетбол), кросс-фит. 5. Фитнес. Развитие силы, силовой выносливости, используя интервальный метод тренировки. Развитие гибкости комбинированными методами стретчинга (агонистический, антагонистический и др.) Развитие выносливости методом круговой тренировки, повторным методом в кардио-тренинге (hi-low imp).							
1.8	Техническая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. Техника выполнения соревновательных (базовых) упражнений. Подводящие и специальные упражнения. /Пр/	3	6	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0	
Примечание: 1. Легкая атлетика. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 2. Силовой фитнес. Техника выполнения базовых упражнений: присед, выпад, зашагивание на степ-платформу, берпи, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, планка. 3. Атлетическая гимнастика. Техника выполнения подводящих упражнений (обратные жимы, тяга со сплнтов, выпрыгивания с грифом) для участия в соревнованиях в пауэрлифтинге. 4. Общая физическая подготовка. Техника выполнения челночного бега. Техника выполнения прыжков в длину с разбега. Техника выполнения бега с низкого старта. 5. Фитнес. Техника выполнения базовых шагов в комбинации hi imp.							
1.9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" средствами избранного вида спорта/оздоровительной физической культуры /Пр/	3	10	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0	
Примечание: Техника выполнения упражнений ВФСК "ГТО" - сгибание разгибание рук в упоре лёжа; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине, наклон вперёд, согнувшись; поднятие туловища из положения лёжа на спине, бег на короткие и длинные дистанции. Подготовка к их выполнению, используя метод неопредельных усилий, ударный метод. 1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, на длинную дистанцию, челночный бег, прыжки в длину с места, с разбега. Освоение техники прыжков в длину с места, разбега. 2. Силовой фитнес. Использование упражнений для мышц брюшного пресса:"складка", разновидности "планки", "спринтер", выкаты с гимнастическим роликом,							

подъем туловища с отягощениями; для мышц ног: статические и динамические приседания, прыжки с приседаниями, выпрыгивания из выпада, запрыгивания на степ платформу; для мышц рук: разводки, жимы, подъемы на бицепс с гантелями, глубокие отжимания.

3. Атлетическая гимнастика.  
Приседания, прыжок в длину с места, подтягивание на нижней и высокой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, "скадка" (одновременный подъем туловища и ног из положения лёжа на спине), подъем гири.

4. Общая физическая подготовка.  
- Бег на короткие дистанции, на среднюю дистанцию, челночный бег, прыжки в длину с места, с разбега.  
- Освоение техники прыжков в длину с места, разбега.

5. Фитнес.  
Использование средств легкой атлетики: бег на длинные, средние и короткие дистанции; ходьба в приседе, выпрыгивания, разножки. Комплексы силовых упражнений (упражнения для мышц брюшного пресса с отягощениями; упражнения с отягощениями для мышц верхнего плечевого пояса)

1.10	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта или виде ОФК /Пр/	3	14	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
------	---	---	----	-------------------------	--	---

Примечание:

1. Легкая атлетика.  
Непрерывный, интервальный методы, фартлек. Медленный бег, непрерывный продолжительный со средней скоростью, продолжительный быстрый бег, темповый).

2. Силовой фитнес.  
Развитие силы средствами функциональной, круговой, и интервальной тренировки.

3. Атлетическая гимнастика.  
Развитие взрывной силы, общей силы средствами специальных упражнений (тяга со сплнтов с разных уровней, СДУ - выпады).

4. Общая физическая подготовка.  
Развитие общей и силовой выносливости, координационных способностей и гибкости методами: выполнение упражнений в кругу, в парах и в движении. Седства: силовая гимнастика, аэробика, легкая атлетика.

5. Фитнес.  
Развитие скоростно-силовой выносливости методами круговой и интервальной тренировки средствами кардио-тренинга, комбинации высокой и низкой интенсивности.

1.11	Техническая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. Техника выполнения соревновательных (базовых) упражнений. Подводящие и специальные упражнения /Пр/	4	6	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
------	---	---	---	-------------------------	--	---

Примечание:

1. Легкая атлетика.  
Эстафетный бег, техника передачи и приема эстафетной палочки.

2. Силовой фитнес.  
Техника выполнения функциональных упражнений (берпи, зашагивание на степ-платформу). Техника выполнения подводящих упражнений (присед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание из приседа, планка).

3. Атлетическая гимнастика.  
Техника выполнения "рывка" и "толчка" в тяжелой атлетике.

4. Общая физическая подготовка.  
Техника выполнения элементов фигурного катания, конькобежного спорта.

5. Фитнес.  
Совершенствование техники выполнения сложно-координационных силовых и функциональных упражнений (сгибания-разгибания рук в упоре лёжа; приседы; выпады; "планки", выпрыгивания, упражнения для мышц брюшного пресса; "гиперэкстензия")

1.12	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	4	14	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
------	--	---	----	-------------------------	--	---

Примечание:

1. Легкая атлетика.  
Развитие быстроты, силы и координации средствами интервальной и круговой тренировки; средствами спортивных игр (баскетбол, футбол). Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.

2. Силовой фитнес.  
Развитие силы методом неопредельных усилий с нормированным количеством повторов (зашагивание на степ-платформу с гантелями, жимовой швунг с бодибаром).

3. Атлетическая гимнастика.  
Развитие силовых, координационных способностей, гибкости, используя упражнения со свободными весами (гантели,

<p>гири, гриф, штанга).</p> <p>4. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты и ловкости методами: соревновательный, игровой, переменный (варьирование скорости и ускорения по заданной программе в специальных условиях). Средства: катание на коньках.</p> <p>5. Фитнес. Использование средств фигурного катания для развития координационных способностей. Обучение катанию на коньках. Подводящие упражнения ("самокат", "цапля", "фонарик", "стульчик", "ракета" и др.). Подвижные игры на коньках.</p>						
1.13	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	4	14	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
<p>Примечание:</p> <p>1. Легкая атлетика. Упражнение с отягощениями (гантели, бодибары, резиновые амортизаторы) для развития скоростно-силовых способностей, специальной выносливости.</p> <p>2. Силовой фитнес. Специальные упражнения, для совершенствования выполнения упражнения "берпи" (присед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание из приседа). Выполнение комбинаций на степ-платформе (шаги: basic step, step up, kick, knee up, leg lap).</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Выполнение специальных упражнений - подпрыжки штанги, жимовые швунги, становые тяги.</p> <p>4. Общая физическая подготовка. Развитие выносливости, координационных способностей, используя метод функциональной тренировки. Средства легкой атлетики.</p> <p>5. Фитнес. Специальные упражнения для совершенствования техники выполнения упражнения "берпи" и развития скоростно-силовых способностей (присед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание из приседа). Выполнение кардио-комбинаций на степ-платформе. Танцевальные комбинации с использованием шагов hi-low imp.</p>						
1.14	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" средствами избранного вида спорта/оздоровительной физической культуры /Пр/	4	10	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
<p>Примечание:</p> <p>Совершенствование выполнения упражнений ВФСК "ГТО" - сгибание разгибание рук в упоре лёжа; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине, наклон вперёд, согнувшись; поднимание туловища из положения лёжа на спине, бег на короткие и длинные дистанции методом неопредельных усилий, ударным методом.</p> <p>1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, на длинную дистанцию, челночный бег, прыжки в длину с места, с разбега. Освоение техники прыжков в длину с места, разбега.</p> <p>2. Силовой фитнес. Использование упражнений для мышц брюшного пресса: "складка", разновидности "планки", "спринтер", выкаты с гимнастическим роликом, подъем туловища с отягощениями; для мышц ног: статические и динамические приседания, прыжки с приседаниями, выпрыгивания из выпада, запрыгивания на степ платформу; для мышц рук: разводки, жимы, подъемы на бицепс с гантелями, глубокие отжимания</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Приседания, прыжок в длину с места, подтягивание на нижней и высокой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, "складка" (одновременный подъем туловища и ног из положения лёжа на спине), подъем гири.</p> <p>4. Общая физическая подготовка. - Знакомство с нормативами ГТО, история развития комплекса, развитие физических качеств необходимых для сдачи норм ГТО. - Развитие физических качеств: выносливости, гибкости, скорости.</p> <p>5. Фитнес. Использование средств лёгкой атлетики: бег на длинные, средние и короткие дистанции; ходьба в приседе, выпрыгивания, разножки. Комплексы силовых упражнений (упражнения для мышц брюшного пресса с отягощениями; упражнения с отягощениями для мышц верхнего плечевого пояса).</p>						
1.15	Техническая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. Техника выполнения соревновательных (базовых) упражнений. Подводящие и специальные упражнения /Пр/	5	6	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
<p>Примечание:</p> <p>1. Легкая атлетика.</p>						

<p>Бег на короткие и длинные дистанции (100м, 2000 м-девушки, 3000 м - юноши). Тактические приемы. Прыжок в длину с места. сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для силы мышц пресса. Анализ ошибок и их устранение.</p> <p>2. Силовой фитнес.</p> <p>Совершенствование техники выполнения контрольной силовой комбинации (Упражнения - берпи с гантелями, жимы гантелей, сгибание и разгибание рук в упоре лежа).</p> <p>3. Атлетическая гимнастика.</p> <p>Техника выполнения упражнений в гиревом спорте. "Рывок" и "толчок" гири.</p> <p>4. Общая физическая подготовка.</p> <p>Техника выполнения прыжков на скакалке (на двух, на одной ноге, скрестно, двойные прыжки). Техника выполнения игр с прыжками.</p> <p>5. Фитнес.</p> <p>Техника выполнения базовых шагов танцевального направления Latina. Совершенствование техники выполнения функциональных упражнений</p>						
1.16	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	5	10	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
<p>Примечание:</p> <p>1. Легкая атлетика.</p> <p>Развитие быстроты, выносливости, силы повторным, интервальным, методом круговой тренировки.</p> <p>2.Силовой фитнес.</p> <p>Средства кроссфита, прыжки на скакалке, сложно-координационные упражнения, упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Развитие силовых способностей основных мышечных групп - упражнения в парах, с использованием собственного веса. развитие выносливости (кроссовая подготовка).</p> <p>4. Общая физическая подготовка.</p> <p>Упражнения на развитие физических качеств методами: вариативного упражнения, стандартно-повторного упражнения, игровым, соревновательным. Средства: спортивные игры, легкая атлетика, кросс-фит.</p> <p>5. Фитнес. Вариативное использование базовых шагов Latina в кардио-тренинге. Развитие общей и силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости средствами и методами тренировок фитнеса, с использованием усложненной хореографии и координаций, повышенной интенсивностью. Кардио-комбинации с включением функциональных упражнений.</p>						
1.17	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры. /Пр/	5	16	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
<p>Примечание:</p> <p>1. Легкая атлетика.</p> <p>Бег 30м, 60м, 100м, 500м, 2000м, 3000м, прыжок в длину с места, разбега, тройной прыжок.</p> <p>2.Силовой фитнес.</p> <p>Жимы гантелей, взрывные выпрыгивания, разновидности приседаний.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Жимы штанги вверх, жимы гантелей вверх, удержание штанги над головой.</p> <p>4. Общая физическая подготовка.</p> <p>Развитие силы - стато-динамические упражнения, статические, уступающие на тренажерах.</p> <p>5. Фитнес.</p> <p>Комплексы упражнений, способствующих подвижности в тазобедренных суставах, грудном и поясничном отделах позвоночника. Использование в занятиях средств лёгкой атлетики - бег на короткие и средние дистанции; освоение прыжка в длину с места.</p>						
1.18	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" средствами избранного вида спорта/оздоровительной физической культуры /Пр/	5	12	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
<p>Примечание:</p> <p>Совершенствование выполнения упражнений ВФСК "ГТО" - сгибание разгибание рук в упоре лёжа; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине, наклон вперёд, согнувшись; поднимание туловища из положения лёжа на спине, бег на короткие и длинные дистанции методом неопредельных усилий, ударным методом.</p> <p>1. Легкая атлетика.</p> <p>Бег на короткие дистанции, на длинную дистанцию, челночный бег, прыжки в длину с места, с разбега. Освоение техники прыжков в длину с места, разбега.</p> <p>2. Силовой фитнес.</p> <p>Использование упражнений для мышц брюшного пресса:"складка", разновидности "планки", "спринтер",выкаты с гимнастическим роликом, подъем туловища с отягощениями;для мышц ног:статические и динамические приседания ,прыжки с приседаниями,выпрыгивания из выпада,запрыгивания на степ платформу; для мышц рук:разводки, жимы,подъемы на бицепс с гантелями,глубокие отжимания</p>						

<p>3. Атлетическая гимнастика. Приседания, прыжок в длину с места, подтягивание на нижней и высокой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, "скадка" (одновременный подъём туловища и ног из положения лёжа на спине), подъём гири.</p> <p>4. Общая физическая подготовка. Знакомство с нормативами ГТО, история развития комплекса, развитие физических качеств необходимых для сдачи норм ГТО. Развитие физических качеств: выносливости, гибкости, скорости.</p> <p>5. Фитнес. Использование средств лёгкой атлетики: бег на длинные, средние и короткие дистанции; ходьба в приседе, выпрыгивания, разгожки. Комплексы силовых упражнений (упражнения для мышц брюшного пресса с отягощениями; упражнения с отягощениями для мышц верхнего плечевого пояса).</p>						
	<b>Раздел 2. Методико-практический раздел</b>					
2.1	Организационные аспекты проведения занятий по избранному виду спорта или виду оздоровительной физической культуры. Техника безопасности при занятиях. Эргономические характеристики спортивной формы и спортивного оборудования и инвентаря. /Пр/	1	2	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
<p>Примечание:</p> <p>1. Легкая атлетика. Перемещение по стадиону. Требования безопасности в секторах во время занятия.</p> <p>2. Силовой фитнес. Работая с утяжелителями нужно использовать в зале безопасную зону, относительно окружающих занимающихся, зеркал, предметов, стен.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Требования техники безопасности - выполнение всех указаний преподавателя при выполнении упражнений на практических занятиях. Правила выполнения упражнений на тренажерах, со свободными весами.</p> <p>4. Общая физическая подготовка</p> <p>5. Фитнес. Требования к обучающимся по освоению элективной дисциплины по физической культуре и спорту "Фитнес"; требования к спортивной форме и обуви. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в зале с оборудованием и без него, на стадионе.</p>						
2.2	Методические основы составления и проведения подготовительной части занятия. /Пр/	1	6	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
<p>Примечание:</p> <p>Структура подготовительной части занятия. Общая и специальная части. Упражнения на растягивание в подготовительной части. Терминология. Команды при проведении упражнений.</p> <p>1. Легкая атлетика. ОРУ, классификация СБУ и подготовительных упражнений легкоатлета.</p> <p>2. Силовой фитнес. Включение в комплекс подготовительной части занятия упражнений на силу мышц верхнего плечевого пояса.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Разминочный комплекс упражнений с малыми весами.</p> <p>4. ОФП. Изучение гимнастической терминологии, принципы составления комплексов физических упражнений, команды и распоряжения. Подбор упражнений для подготовительной части занятия.</p> <p>5. Фитнес. Структура подготовительной части занятия. Использование марша, открытого шага, захлёста голени с движениями рук под музыку. Упражнения в выпадах на растягивание в подготовительной части. Терминология в фитнесе. Команды при проведении упражнений.</p>						
2.3	Методические подходы к построению заключительной части занятия /Пр/	2	2	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
<p>Примечание:</p> <p>Упражнения на гибкость, расслабление. Специфика выполнения упражнений на гибкость в заключительной части занятия (статический стретчинг, пассивный). Дыхательные упражнения. Упражнения на внимание.</p>						

<p>1. Легкая атлетика. Медленный бег, упражнения на гибкость и расслабление.</p> <p>2. Силовой фитнес. Статический стрейчинг.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Упражнения на растяжение и расслабление тренируемой мышечной группы.</p> <p>4. ОФП. Использование подвижных игр малой интенсивности, упражнений на внимание.</p> <p>5. Фитнес. Упражнения заключительного стретчинга - выпады, упоры, упражнения лежа на животе и спине.</p>						
2.4	Методические основы составления комплексов упражнений для развития двигательных способностей. /Пр/	2	2	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
<p>Примечание:</p> <p>1. Легкая атлетика. Принципы составления комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых и силовых качеств с использованием отягощений.</p> <p>2. Силовой фитнес. Особенности составления комплекса силовой направленности с использованием гантелей.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Упражнения на многофункциональных тренажёрах. Составление комплекса упражнений с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>4. ОФП. Составление комплекса физических упражнений для развития быстроты.</p> <p>5. Фитнес. Составление комплекса для развития координационных способностей.</p>						
2.5	Проведение комплекса силовых упражнений оздоровительной направленности в соответствии с избранным видом спорта /оздоровительной физической культуры. /Пр/	3	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
<p>Примечание:</p> <p>1. Легкая атлетика. Самостоятельное проведение разработанного комплекса упражнений силовой направленности (упражнений для мышц ног, рук, спины, брюшного пресса).</p> <p>2. Силовой фитнес. Составление и проведение комплекса силовых упражнений с гантелями, бодибарами, на степ-платформах.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Проведение комплекса упражнений с использованием оборудования тренажерного зала.</p> <p>4. ОФП. Составление комплекса оздоровительной направленности игровыми способами.</p> <p>5. Фитнес. Составление смешанного комплекса силовых и СДУ.</p>						
2.6	Проведение комплекса упражнений для развития двигательных способностей (на выбор: аэробных, координационных, гибкости) в соответствии с избранным видом спорта /ОФК /Пр/	4	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
<p>Примечание:</p> <p>1. Легкая атлетика. Проведение комплекса упражнений скоростно-силовой направленности (прыжки, многоскоки, вбегания по лестнице, выпрыгивания из приседа вверх, бег с сопротивлением).</p> <p>2. Силовой фитнес. Проведение комплекса упражнений для развития силы и скоростно-силовых способностей на основе средств фитнес-направлений: body pump, кросс-фит, функциональный тренинг, Interval).</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений со свободными весами.</p> <p>4. ОФП. Составление комплекса физических упражнений для развития координационных способностей.</p> <p>5. Фитнес. Проведение комплекса функциональных упражнений.</p>						
2.7	Методические основы составления и проведения подвижных игр. /Пр/	4	2	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
<p>Примечание:</p>						

<p>1. Легкая атлетика. Подбор и проведение подвижных игр для развития быстроты, скорости реакции, скоростно-силовых качеств.</p> <p>2. Силовой фитнес. Подбор и проведение подвижных игр для развития силы, быстроты, скорости реакции, скоростно-силовых качеств. Игры с элементами единоборств.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Подбор и проведение подвижных игр для развития силы и скоростно-силовых способностей. Народные игры.</p> <p>4. ОФП. Составление комплекса оздоровительной направленности игровыми способами.</p> <p>5. Фитнес. Подбор и проведение подвижных игр для развития координационных способностей и быстроты.</p>						
2.8	Проведение основной части занятия по избранному виду спорта /оздоровительной физической культуры /Пр/	5	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
<p>Примечание:</p> <p>Проведение основной части занятия на заданную тему.</p> <p>1. Легкая атлетика. Методика обучения техники бега на короткие дистанции(старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).</p> <p>2. Силовой фитнес. Составление силовой связки с использованием выпадов, приседаний, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, берпи.</p> <p>4. ОФП. Составление комплекса физических упражнений для развития гибкости.</p> <p>5. Фитнес. Проведение комбинации кардио- и функциональных упражнений под музыку.</p>						
2.9	Методические основы проведения физкультурно-спортивного мероприятия (судейство соревнований) по избранному виду спорта /оздоровительной физической культуры. /Пр/	5	2	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
<p>Примечание:</p> <p>1. Легкая атлетика. Разработка положения и участие в проведении соревнований по легкой атлетике "Бег- это жизнь".</p> <p>2. Силовой фитнес. Разработка положения о соревнованиях по кроссфиту, участие в судействе/организации.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика. Разработка положения о соревнованиях по силовым видам спорта (гиревой спорт, пауэрлифтинг и др.)</p> <p>4. Общая физическая подготовка.</p> <p>5. Фитнес. Разработка положения о мероприятии по фитнесу. Мероприятие на выбор - Соревнования по аэробике в ДОЛ, Фитнес-марафон, Фитнес-квест.</p>						
<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>						
3.1	Подготовка к устному опросу по технике безопасности. /Ср/	1	2	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
<p>Примечание:</p> <p>Проведение инструктажа по правилам безопасности при работе в специализированных спортивных залах по выбранному курсу.</p>						
3.2	Составление и написание комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия. /Ср/	1	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
<p>Примечание:</p> <p>Силовой фитнес: Составление и написание комплекса общеразвивающих упражнений с включением 2-3 упражнений силовой направленности.</p>						

3.3	Поиск средств ФК, ОФК и ЛФК (интернет, библиотечные ресурсы) для самостоятельного использования, поддержания уровня здоровья (подбор физических упражнений, определение дозировки). /Ср/	1	6	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание: Силовой фитнес: подбор видеоматериала по силовому фитнесу. Подбор базовых силовых упражнений на крупные группы мышц(рук, спины, ног).						
3.4	Подбор упражнений для заключительной части занятия. /Ср/	2	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание: Силовой фитнес: подбор видео материала по направлению stretching и relax. ОФП: Подбор упражнений малой интенсивности для использования в заключительной части занятия.						
3.5	Самостоятельная работа с учебно-методической литературой, пособиями. /Ср/	2	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание: Силовой фитнес: изучение учебно-методической литературы, пособий по направлению stretching и relax, развитие двигательных качеств. ОФП: Ознакомление с литературой по ОФП с целью достижения функциональной подготовленности и осведомленности.						
3.6	Составление и написание комплекса специальных физических упражнений для развития двигательных качеств. /Ср/	2	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание: Силовой фитнес: комплекс для развития силовых, скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. ОФП: Подбор подводящих и подготовительных упражнений.						
3.7	Составление и написание комплекса силовых упражнений оздоровительной направленности в соответствии с избранным видом спорта /оздоровительной физической культуры. /Ср/	3	6	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание: Силовой фитнес: составление силовой комбинации 8х8. Использование обязательных элементов(выпады, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, берпи). ОФП: Составление комплекса упражнений для развития силовой выносливости.						
3.8	Самостоятельные занятия в спортивных клубах и секциях /Ср/	3	8	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
3.9	Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя /Ср/	3	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание:						

Конспектирование всех практических занятий, их анализ.						
3.10	Разработка и написание комплекса упражнений для развития двигательных способностей (на выбор: аэробных, координационных, гибкости) в соответствии с избранным видом спорта /ОФК /Ср/	4	8	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание:						
ОФП: Разработка комплекса упражнений для развития координационных способностей.						
3.11	Подбор подвижных игр в соответствии с выбранным видом спорта, способствующих развитию физических качеств для проведения в детском лагере отдыха /Ср/	4	6	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание:						
Разработка кейса подвижных игр для детского оздоровительного лагеря.						
3.12	Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия (спортивно-массового) для проведения в детском лагере /Ср/	4	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание:						
Силовой фитнес: Проведение мастер класса по силовому фитнесу. ОФП: Разработка сценария спортивного мероприятия в детском оздоровительном лагере.						
3.13	Составление и написание плана проведения основной части занятия по избранному виду спорта/ОФК /Ср/	5	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание:						
Силовой фитнес: составление и написание плана проведения основной части занятия по выбору из предложенных преподавателем: just step, INTERVAL, Power mix.						
3.14	Самостоятельные занятия в рамках подготовки к сдаче норм ВФСК "ГТО" /Ср/	5	14	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
	<b>Раздел 4. Контрольный раздел</b>					
4.1	Тестирование уровня физической/технической подготовленности. /Зачёт/	1	3,75	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание:						
1. Легкая атлетика. Тест1 -определение силовых и скоростно-силовых качеств:прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на низкой перекладине(дев.),высокой перекладине(юн.). Тест2 -техника выполнения специальных беговых упражнений( СБУ). 2. Силовой фитнес. Тест 1 - Определение силы мышц верхнего плечевого пояса: подтягивание из виса - на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки). Определение скоростно-силовых качеств:прыжок в длину с места. Тест 2 -техника выполнения упражнения "Берпи". 2. Атлетическая гимнастика. Тест 1 - определение силы мышц верхнего плечевого пояса (девушки - подтягивание на низкой перекладине, юноши - подтягивание на высокой перекладине из виса); Тест 2 - определение силы мышц брюшного пресса (одновременный подъём туловища и ног).						

4. Общая физическая подготовка. Тест 1 - определение силы мышц верхнего плечевого пояса: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, Тест 2 - определение силы мышц брюшного пресса: опускание и поднятие туловища из и.п.лежа на спине, Тест 3 - оценка скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места. 5. Фитнес. Выполнение комбинации 4x8, включающую 4 базовых шага (в низкой ударной нагрузке - low imp).						
4.2	Тестирование уровня физической/технической подготовленности /Зачёт/	2	3,75	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание: 1. Легкая атлетика. Определение скоростно-силовых качеств и выносливости. Тест 1 - бег100м, 2000м(дев.),3000м(юн.), Тест 2 - техника бега с низкого старта(старт,стартовый разбег,бег по дистанции,финиширование). 2. Силовой фитнес. Тест 1 - оценка развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: упражнение "Берпи" с гантелями. Тест2 - техника выполнения упражнения "Складка".(упражнение для мышц брюшного пресса). 3. Атлетическая гимнастика. Тест - оценка развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: упражнение "Берпи" с гантелями. 4. Общая физическая подготовка. Тест 1 - определение выносливости: 12-минутный тест Купера. 5. Фитнес. Определение скоростно-силовой и силовой выносливости: тест 1/2 - комплекс силовых и функциональных упражнений 8x8 (сгибания-разгибания рук в упоре лёжа; приседы; выпады; "планки", выпрыгивания, упражнения для мышц брюшного пресса; "гиперэкстензия")						
4.3	Тестирование уровня физической/технической подготовленности /Зачёт/	3	3,75	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание: 1. Легкая атлетика. Тест 1 - определение силовых и скоростно-силовых качеств:прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине, подтягивание из вися на низкой перекладине(дев.),высокой перекладине(юн.) Тест2 - техника прыжка в длину с места(подготовка к отталкиванию,отталкивание,фаза полета, техника движения в полете,приземление). 2. Силовой фитнес. Тест1 -составление силовой комбинации 8x8, используя упражнения: выпады,приседания, "отжимания". Тест2 - оценка развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: упражнение "Берпи" с гантелями,включая отжимания. 3. Атлетическая гимнастика. Тест 1 - определение силы грудных мышц: жим штанги лежа; тест 2 - определение силы мышц спины: тяга штанги в наклоне; Тест 3 - определение силы мышц ног: приседания. 4. Общая физическая подготовка. Оценка скоростно-силовых способностей: Тест 1 - бег на 60/100м, тест 2 - бег на 400/500м, тест 3 - челночный бег 3x10 м. 5. Фитнес. Техника выполнения базовых шагов в комбинации 8x8, включающей 4 базовых шага в высокой и 4 базовых шага в низкой ударной нагрузке - hi-low imp).						
4.4	Тестирование уровня физической/технической подготовленности /Зачёт/	4	3,75	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0
Примечание: 1. Легкая атлетика. Тест 1 - бег100м, 2000м(дев.),3000м(юн.). Тест 2 -техника бега на короткие дистанции(старт,стартовый разбег,бег по дистанции, финиширование). 2. Силовой фитнес. Тест1 -Just step- выполнение комбинаций на степ-платформе (используя шаги: basic step, step up, kick, knee up, leg lap). Тест 2 - техника выполнения силовой комбинации 8x8 с упражнениями: выпады,приседания, "отжимания". 3. Атлетическая гимнастика. Тест 1 - техника выполнения рывка, толчка штанги в тяжёлой атлетике. 4. Общая физическая подготовка. Тест 1 - 12 мин. тест Купера, Тест 2 - оценка силовых качеств:сгибание-разгибание рук в упоре лежа, Тест 3 - прыжок в длину с места, Тест 4 - поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 минуту). 5. Фитнес. Определение скоростно-силовой и силовой выносливости: тест 2/4 - комплекс сложно-координационных силовых и функциональных упражнений 8x8 (сгибания-разгибания рук в упоре лёжа; приседы; выпады; "планки", выпрыгивания,						

упражнения для мышц брюшного пресса; "гиперэкстензия")						
4.5	Тестирование уровня физической/технической подготовленности /Зачёт/	5	3,75	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	0

Примечание:

1. Легкая атлетика.

Тест1- определение силовых и скоростно-силовых качеств:прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на низкой перекладине(дев.),высокой перекладине(юн.).

Тест2 -техника выполнения упражнений : сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на низкой перекладине(дев.),высокой перекладине(юн.).

2. Силовой фитнес.

Выполнение упражнений ВФСК "ГТО"

Тест 1 - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки), Тест 2 - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, Тест 3 - подъем туловища из положения лежа на спине, Тест 4 - прыжок в длину с места.

Тест 5 - Оценка развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: упражнение "Берпи" с гантелями,включая отжимания.

3. Атлетическая гимнастика.

Выполнение упражнений ВФСК "ГТО" (юноши - подтягивание из виса, подъем гири, девушки - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине).

4. Общая физическая подготовка.

Тест 1 - челночный бег 3x10 м, тест 2 - Прыжок в длину с места, 12 мин Тест Купера, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

5. Фитнес.

Техника выполнения базовых шагов танцевальной комбинации Latina 8x8 (hi-low imp).

Определение силовых и скоростно-силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), подъем туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места.

4.6	Подготовка к тестированию /ИКР/	1	0,25	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1		0
4.7	Подготовка к тестированию /ИКР/	2	0,25	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1		0
4.8	Подготовка к тестированию /ИКР/	3	0,25	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1		0
4.9	Подготовка к тестированию /ИКР/	4	0,25	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1		0
4.10	Подготовка к тестированию /ИКР/	5	0,25	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1		0

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. ФОСы для проведения промежуточного контроля:

Сем (курс)	Форма контроля	Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
------------	----------------	--------------------	----------	-------------

1	Зачёт	Комбинированное оценочное средство	Выполнение двигательных тестов (контрольных упражнений), определяющих динамику в развитии двигательных способностей, значимых в избранном виде спорта/оздоровительной физической культуры	<a href="https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106">https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106</a>
2	Зачёт	Комбинированное оценочное средство	Выполнение двигательных тестов (контрольных упражнений), определяющих динамику в развитии двигательных способностей, значимых в избранном виде спорта/оздоровительной физической культуры	<a href="https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106">https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106</a>
3	Зачёт	Комбинированное оценочное средство	Выполнение двигательных тестов (контрольных упражнений), определяющих динамику в развитии двигательных способностей, значимых в избранном виде спорта/оздоровительной физической культуры	<a href="https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106">https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106</a>
4	Зачёт	Комбинированное оценочное средство	Выполнение двигательных тестов (контрольных упражнений), определяющих динамику в развитии двигательных способностей, значимых в избранном виде спорта/оздоровительной физической культуры	<a href="https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106">https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106</a>
5	Зачёт	Комбинированное оценочное средство	Выполнение двигательных тестов (контрольных упражнений), определяющих динамику в развитии двигательных способностей, значимых в избранном виде спорта/оздоровительной физической культуры	<a href="https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106">https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3106</a>

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>			
<b>6.1.1. Основная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Аракелян И. Г.	Фитнес и физическая культура: учебно-методическое пособие	Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013
Л1.2	Быченков С. В., Везеницын О. В.	Физическая культура: учебник	Саратов: Вузовское образование, 2016
Л1.3	Мостовая Т. Н.	Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016
Л1.4	Смирнова Елена Ивановна, Сухоствав Ольга Анатольевна	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне": учебное пособие	Омск: ОмГПУ, 2016
Л1.5	Никифоров В. И.	Физическая культура. Легкая атлетика: учебное пособие	Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016
Л1.6	Москаленко И. С., Сафонова О. А.	Спортивные игры для студентов СПбГАСУ: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ишмухаметов М. Г.	Современные технологии тренировки в ациклических видах спорта: Атлетическая гимнастика в силовой подготовке спортсменов: учеб. пособие	Пермь: Изд-во ПГПУ, 2013
Л2.2	Караван А. В., Москаленко И. С.	Легкая атлетика: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015
Л2.3	Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016
Л2.4	Виноградов П. А., Царик А. В.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству: практическое пособие	Москва: Спорт, 2016
Л2.5	Сапожникова О. В.	Фитнес: учебное пособие	Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2015
Л2.6	Сырвачева И. С., Зуев С. Н.	Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018
Л2.7	Гилленберг Ю. Ю., Межман И. Ф.	Техника и тактика игры в мини-футбол: учебное пособие	Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016
Л2.8	Ковыршина Е. Ю., Эртман Ю. Н.	Разновидности спортивных игр: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017
Л2.9	Эммерт М. С.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: Учебное пособие	Омск: Омский государственный технический университет, 2017
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>			

Windows 7 Professional, Договор № 0356100012012000080 от 24.12.12 с АО «СофтЛайн Трейд»;  
MS Office 2007 Suites, Договор № 0356100012012000080 от 24.12.12 с АО «СофтЛайн Трейд»;  
Dr.Web Desktop Security Suite, Договор № АПО/21-5 от 03.08.21 с ООО «Интех Плюс»;  
7zip, В свободном доступе. Бесплатная, GNU Lesser General Public License; Adobe reader, В свободном доступе. Бесплатная;  
Браузер Google Chrome, В свободном доступе. Бесплатная;  
МойОфис Стандартный, Договор № Tr000591420 от 26.03.2021 с АО «СофтЛайн Трейд»

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде организации.

Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Используются следующие электронные ресурсы:

- Электронная библиотека Пермского гуманитарно-педагогического университета. – Режим доступа: <http://marcweb.pspu.ru>. - Загл. с экрана.

-ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

-ЭБС «Юрайт». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru>.

-«Сетевой педагогический университет» на платформе ЭБС Лань. – Режим доступа:

<https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/setevoj-pedagogicheskij-universitet-na-platforme-ebs-lan>

-Межвузовская электронная библиотека Западно-Сибирской зоны. – Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru>

-Коллекция материалов по обучению лиц с инвалидностью и ОВЗ ЭБ МГППУ. - Режим доступа: <http://psychlib.ru>

-Электронные периодические издания East View. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse>

-Электронные периодические издания. Национальная электронная библиотека eLibrary.

-Режим доступа: <https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/elektronnye-periodicheskiye-izdaniya.-neb-elibrary>

-Национальная электронная библиотека (НЭБ). - Режим доступа: <https://rusneb.ru/>

-Удаленный электронный читальный зал (УЭЧЗ) Президентской библиотеки им. Б.Н. Ельцина. - Режим доступа:

<https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/udalennyj-elektronnyj-chitalnyj-zal>

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Вид работ	Оснащение
спортивный зал № 2			канат для лазанья- 2 шт. мяч гимнастический – 10 шт. обруч гимнастический – 20 шт. палка гимнастическая- 20 шт. скакалка 15 шт. бревно гимнастическое- 2 шт. брусья гимнастические – 1 шт. козел гимнастический - 2 шт. конь гимнастический - 1шт. мостик гимнастический подкидной – 2 шт. мостик гимнастический жесткий - 1 шт. перекладина гимнастическая универсальная – 1 шт. перекладина гимнастическая пристенная – 1 шт. мат гимнастический – 30 шт. скамья гимнастическая – 6 шт. пианино – 1 шт., стол письменный – 1 шт. стул- 4 шт.

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Изучение дисциплины (модуля) включает реализацию всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом ООП:

- работу обучающихся во взаимодействии с преподавателем (далее - контактная работа обучающихся с преподавателем),
- самостоятельную работу обучающихся,
- промежуточную аттестацию обучающихся.

При реализации контактной работы обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий используются следующие образовательные технологии:

1. Лекционные занятия:

- лекция с использованием ПК и компьютерного проектора;
- установочная лекция;
- обобщающая лекция по дисциплине;
- лекция-визуализация;

2. Практические занятия (в том числе лабораторные и индивидуальные занятия):

- занятия с использованием методов моделирования;
- занятия в форме практикума;
- деловая игра;

- занятия с применением элементов тренинга (формирование профессионально необходимых личностных качеств);
  - занятия с применением технологии анализа и решения проблем;
  - занятия с применением методов групповой и индивидуальной рефлексии.
- Самостоятельная работа студента по дисциплине реализуется посредством следующих технологий:
- применение системы электронной поддержки образовательных курсов MOODLE и др.
  - индивидуальная работа студента с учебной литературой;
  - применение методов подгрупповой работы студентов;
  - применение методов решения ситуационных задач;

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

В ПГГПУ созданы специальные условия для получения высшего образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, включающие в себя специальные методы обучения и воспитания (применяемые методы представлены на официальном сайте ПГГПУ по адресу: <http://pspu.ru/sveden/objects/#uslovia>).

Обучение студентов с ОВЗ и инвалидностью выстраивается на основе реализации принципов: полисенсорности, индивидуализации, коммуникативности на основе использования информационных технологий.

Обучение студентов с нарушением слуха

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- учебно-методические презентации,
- видеоматериалы с текстовым сопровождением,
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активизирующие различные виды памяти;
- словарь понятий, способствующий формированию и закреплению терминологии;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля.

Специфика обучения студентов с нарушениями слуха заключается в следующем:

- представление информации с использованием наглядности и активизации мыслительной деятельности;
- представление материала малыми дозами;
- комплексное использование устной, письменной, тактильной, жестовой речи;
- хорошая артикуляция;
- немногословность, четкость изложения, отсутствие лишних слов;
- неоднократное повторение основных понятий, терминов, их определения (фраза должна повторяться без изменения слов и порядка их следования);
- опережающее чтение лекционного материала (студенты заранее знакомятся с лекционным материалом и обращают внимание на незнакомые и непонятные слова и фрагменты; такой вариант организации работы позволяет студентам лучше ориентироваться в потоке новой информации, заранее обратить внимание на сложные моменты).
- обучение работе со зрительными образами: работа с графиками, таблицами, схемами и пр.;
- тренировка умения выделять главное: обучение составлению конспектов, таблиц, схем;
- специальное оборудование учебных кабинетов (звуковые средства воспроизведения информации).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный (лекция, работа с литературой и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Обязательными элементами каждого занятия являются:

- название темы,
- постановка цели,
- сообщение и запись плана занятия,
- выделение основных понятий и методов их изучения,
- указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала,
- осуществление текущего контроля с обратной связью, с диагностикой ошибок (представление соответствующих комментариев) по результатам обучения и с оценкой результатов учебной деятельности.

Особое внимание уделяется сопровождению самостоятельной работы обучающимися с нарушениями слуха, в том числе с индивидуальным консультированием, обратной связью с элементами дистанционного обучения.

При проведении промежуточной аттестации приоритетно учитываются результаты текущего контроля результатов обучения.

Обучение студентов с нарушением зрения

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- текстовые документы, учебно-методические презентации с возможностью адаптации (версия для слабовидящих),
  - видеоматериалы с аудиосопровождением,
  - объемные модели, муляжи,
  - раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить
- Специфика обучения студентов с нарушениями зрения заключается в следующем:
- дозирование учебных нагрузок;

- соблюдение режима освещенности помещений (искусственная освещенность от 500 до 1000 лк; использование настольных ламп; расположение источника света слева или прямо);
- предоставление информации в аудиальной и кинестетической модальностях (рельефно-точечная система Брайля, запись и предоставление информации в аудиоформате);
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
- специальное оборудование учебных кабинетов (технические средства адаптации визуальных изображений для слабовидящих, устройства ввода информации и печати на основе рельефно-точечной системы Брайля, устройства для записи и воспроизведения аудиофайлов).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-комментирующий (лекция, работа с литературой с комментариями преподавателя и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- учебно-методические презентации,
- видеоматериалы,
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активизирующие различные виды памяти;
- объемные модели, муляжи,
- словарь понятий, способствующий формированию и закреплению терминологии;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля.

Специфика обучения студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- соблюдение динамического режима;
- предоставление информации в различных модальностях (зрительной, аудиальной, кинестетической);
- применение технических устройств, расширяющих двигательные и познавательные возможности студентов;
- специальное оснащение учебных кабинетов (оборудование для обеспечения беспрепятственного доступа в учебные аудитории – поручни, расширенные дверные проемы, специальные кресла и др.).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-демонстрационный (лекция, работа с литературой с комментариями преподавателя, демонстрация моделей, моделирование процессов и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).