


Невинномысский институт экономики, управления и права
Факультет информационных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР

 Мистюкова И.П.
«25» марта 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

(наименование учебной дисциплины (модуля) по учебному плану)

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) программы Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная, заочная

Выпускающая кафедра Информационных систем и программирования

Кафедра-разработчик рабочей программы Психологии и гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Разделы рабочей программы

1. Цели освоения дисциплины (модуля)
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Структура и содержание дисциплины (модуля)
 - 3.1 Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы обучающийся
 - 3.2 Наименование лекционных занятий
 - 3.3 Наименование лабораторного практикума
 - 3.4 Наименование практических занятий
 - 3.5 Самостоятельная работа обучающийся
 - 3.6 Дидактика дисциплины (модуля)
4. Формы контроля и оценочные средства
 - 4.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
 - 4.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
 - 4.3 Примерная тематика контрольных работ (для обучающихся ЗФО)
 - 4.4 Примерная тематика рефератов (эссе, докладов и др.)
 - 4.5 Перечень нормативов для сдачи зачета, зачета с оценкой
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
7. Образовательные технологии
8. Специальные условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (уровень бакалавриата) (утвержден приказом Минобрнауки России от 12.01.2016 № 5)

Программу составили:

Пак П.А., канд. мед. наук,
доцент кафедры ПГД

Заведующий кафедрой ПГД:

Соловьева О.В., д-р психол. наук


подпись


подпись

Программа одобрена на заседании МК института

Председатель МК  Соловьева Н.В.

Протокол № 3 от 19 марта 2020г.

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины Б1.Б.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры обучающегося, как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего профессионала, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

Задачи дисциплины:

- формирование роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- формирование научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
- развитие способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.Б.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» относится к блоку Б1. Дисциплины (модули) Базовая часть, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

2.1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<i>Коды компетенций</i>	<i>Название компетенций</i>	<i>Планируемые результаты освоения образовательной программы</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине</i>
<i>Общекультурные компетенции</i>			
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый уровень: Знать: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья (З.1) Уметь: регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих (У.1); подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможно-	Пороговый уровень: Знает: основы физической культуры и здорового образа жизни, специфику общекультурной и профессиональной подготовки обучающихся (З.1). Умеет: использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной

		<p>стей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей (У.2).</p> <p>Владеть: навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) (В.1).</p> <p>Повышенный уровень:</p> <p>Знать: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (З.2)</p> <p>Уметь: регулярно следовать методам и средствам физической культуры в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих (У.3)</p> <p>Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (В.2)</p>	<p>жизни (У.1); подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей (У.2).</p> <p>Владеет: навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) (В.1)</p> <p>Повышенный уровень:</p> <p>Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, методы самодиагностики физического развития (З.2).</p> <p>Умеет: подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей (У.3).</p> <p>Владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов) (В.2).</p>
--	--	---	---

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1 Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 336 часов.

№ раздела	Наименование раздела дисциплины по отделениям	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы ОФО/ЗФО						
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СР	КРП	Катт*	Формы контроля
1	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	-	18/4	-	-/10		-	
	Зачет						-/0,2	-/3,8
	1 семестр (ОФО/ЗФО)	-	18/4	-	-/10		-/0,2	-/3,8
2	Развитие основных физических качеств. Легкая атлетика I	-	54/4	-	-/46		-	
	Зачет						-/0,2	-/3,8
	2 семестр (ОФО/ЗФО)	-	54/4	-	-/46		-/0,2	-/3,8
3	Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика II.	-	18/4	-	-/10		-	
	Зачет						-/0,2	-/3,8
	3 семестр (ОФО/ЗФО)	-	18/4	-	-/10		-/0,2	-/3,8
4	Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика III	-	54/4	-	-/46		-	
	Зачет						-/0,2	-/3,8
	4 семестр (ОФО/ЗФО)	-	54/4	-	-/46		-/0,2	-/3,8
5	Оздоровительные виды гимнастики I	-	36/4	-	-/28		-	
	Зачет						-/0,2	-/3,8
	5 семестр (ОФО/ЗФО)	-	36/4	-	-/28		-/0,2	-/3,8
6	Оздоровительные виды гимнастики II	-	72/4	-	-/64		-	
	Зачет						-/0,2	-/3,8
	6 семестр (ОФО/ЗФО)	-	72/4	-	-/64		-/0,2	-/3,8
7	Тренировочные занятия и спортивные комплексы	-	36/4	-	-/28		-	
	Зачет						-/0,2	-/3,8
	7 семестр (ОФО/ЗФО)	-	36/4	-	-/28		-/0,2	-/3,8
8	Комплексы производственной гимнастики	-	48/4	-	-/40		-	
	Зачет с оценкой (ОФО/ЗФО)						-/0,2	-/3,8
	8 семестр (ОФО/ЗФО)	-	48/4	-	-/40		-/0,2	-/3,8
ИТОГО:		-	336/32	-	-/272		-/1,6	-/30,4

Примечание: *Катт – контактная работа (аттестация).

3.2 Наименование лекционных занятий

Не предусмотрен учебным планом.

3.3 Наименование лабораторного практикума

Не предусмотрен учебным планом.

3.4 Наименование практических занятий

№ п/п	Наименование раз- дела дисциплины	Объем, часов ОФО/ ЗФО	Тема практического занятия
1	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2/-	Тема 1.1 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно–двигательного аппарата
		2/-	Тема 1.2 Ознакомление с основными положениями организации физической культуры в высшем учебном заведении.
		2/-	Тема 1.3 Обучение технике бега
		2/-	Тема 1.4 Правила применения общеразвивающих гимнастических упражнений в движении
		2/-	Тема 1.5 Ознакомление с общеразвивающими упражнениями в беге и беговыми упражнениями.
		2/2	Тема 1.6 Техника кроссовой подготовки: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование
		2/-	Тема 1.7 Бег, эстафетный бег.
		2/-	Тема 1.8 Контрольные нормативы - "Подтягивания" в висе на перекладине (раз), юн."Подтягивания" в висе лежа на перекладине (раз), дев.
		2/2	Тема 1.9 Контрольные нормативы - Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн.Поднимание туловища за 30 сек.(раз), дев. "Подтягивания" в висе на перекладине (раз), юн."Подтягивания" в висе лежа на перекладине (раз), дев.
Итого за 1 семестр		18/4	
2	Развитие основных физических качеств. Легкая атлетика I	2/-	Тема 2.1 Основные положения организации учебного процесса по физической культуре во втором семестре, ознакомление с зачетными требованиями.
		2/-	Тема 2.2 Разбор и анализ ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
		2/-	Тема 2.3 Физическая рекреация с использование подвижных и спортивных игр по выбору студентов (пляжный волейбол, эстафеты).
		2/-	Тема 2.4 Развитие силовой выносливости
		2/2	Тема 2.5 Развитие ловкости, используя упражнения со скакалками, мячами в соревновательном методе (эстафеты).
		2/-	Тема 2.6 Ознакомление с видами передвижений в спортивных играх (приставной шаг, бег спиной вперед, скрестный шаг, бег с поворотами, двойной шаг, наскок и пр.).

		2/-	Тема 2.7 Развитие ловкости и координации движений, используя упражнения с мячами индивидуально и в парах.
		2/-	Тема 2.8 Развитие гибкости, гимнастические упражнения в парах.
		2/-	Тема 2.9 Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой и спортом
		2/-	Тема 2.10 Развитие быстроты игровых передвижений (приставной шаг, бег спиной вперед, бег с поворотами, много скоки и др.).
		2/-	Тема 2.11 Развитие силовой выносливости ног методом круговой тренировки (степ-шаг, приседания, приседания на одной ноге, выпрыгивания из приседа и др.)
		2/-	Тема 2.12 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - аэробика.
		2/-	Тема 2.13 Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (передачи набивного мяча в парах, «двойные» прыжки на скакалке, выпрыгивания из приседа, прыжки с группировкой, передвижения с опорой на руки).
		2/-	Тема 2.14 Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий туризмом
		2/-	Тема 2.15 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - стрейчинг.
		2/-	Тема 2.16 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - джогинг
		2/-	Тема 2.17 Развитие силы мышц спины и пресса (упражнения на гимнастических дорожках).
		2/-	Тема 2.18 Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности студентов.
		2/-	Тема 2.19 Тренинг «Круговая тренировка»
		2/-	Тема 2.20 Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции физического развития студентов.
		2/-	Тема 2.21 Стритбол.
		2/-	Тема 2.22 Повторение основных баскетбольных приемов игры
		2/-	Тема 2.23 Передачи мяча, броски в кольцо, ведение мяча в баскетболе
		2/-	Тема 2.24 Повторение физических упражнений на гибкость
		2/-	Тема 2.25 Развитие скоростно-силовых качеств ног – интервальный метод тренировки (прыжки в длину с места, с разбега, много-скоки, приседания, выпрыгивания, пробегание отрезков 10 м.)
		2/-	Тема 2.26 Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции телосложения.
		2/2	Тема 2.27 Контрольные нормативы - Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн. Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев., отжимание в упоре лежа (раз), юн., отжимание в упоре лежа (раз), дев.

Итого за 2 семестр		54/4	
3	Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика II.	2/-	Тема 3.1 Развитие ловкости, используя акробатические упражнения (перекаты через плечо кувырки вперед и назад, ч/б с элементами акробатики на поворотах)
		2/2	Тема 3.2 Развитие гибкости. Гимнастические упражнения в парах на гимнастических дорожках.
		2/-	Тема 3.3 Общеразвивающие упражнения непрерывным равномерным методом тренировки
		2/-	Тема 3.4 Развитие прыгучести методом интервальной тренировки
		2/-	Тема 3.5 Развитие силы мышц спины и пресса, повторный метод тренировки
		2/-	Тема 3.6 Проведение комплекса упражнений для разминки: задание "ОРУ в ходьбе"
		2/-	Тема 3.7 Развитие быстроты игровых передвижений, используя повторный метод тренировки
		2/-	Тема 3.8 Физическая рекреация умеренной интенсивности (гантельная гимнастика, стрейчинг).
		2/2	Тема 3.9 Выполнение контрольных нормативов: челночный бег, брюшной пресс за 30 сек.
Итого за 3 семестр		18/4	
4	Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика III	2/-	Тема 4.1 Развитие общей выносливости, использование непрерывного равномерного метода тренировки
		2/-	Тема 4.2 Обучение правильному дыханию.
		2/-	Тема 4.3 Развитие общей выносливости, использование непрерывного переменного метода тренировки
		2/-	Тема 4.4 Преодоление дистанций
		2/-	Тема 4.5 Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности).
		2/-	Тема 4.6 Развитие скоростной выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки.
		2/-	Тема 4.7 Повторение техники бега по выражу.
		2/-	Тема 4.8 Повторение физических упражнений на гибкость для релаксации мышц после высоких физических нагрузок.
		2/-	Тема 4.9 Развитие силы рук, методом повторных нагрузок (подтягивание, отжимание, вис силой и пр.)
		2/-	Тема 4.10 Специальная физическая подготовка. Обучение элементам самомассажа для мышц ног
		2/-	Тема 4.11Обучение технике прыжка в длину - подбор разбега
		2/-	Тема 4.12 Биомеханический анализ техники прыжка в длину с места.
		2/-	Тема 4.13 Развитие быстроты методом повторных упражнений
		2/-	Тема 4.14 Пробег отрезков с низкого старта.
		2/-	Тема 4.15 Развитие общей выносливости
		2/-	Тема 4.16 Развитие выносливости систем организма

		2/-	Тема 4.17 Упражнения релаксации малой интенсивности, как один из способов восстановления после физической нагрузки.
		2/-	Тема 4.18 Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление).
		2/-	Тема 4.19 Преодоление дистанции
		2/-	Тема 4.20 Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности).
		2/2	Тема 4.21 Развитие скоростно-силовых качеств ног и совершенствование техники спринтерского бега, методом динамических усилий (бег с сопротивлением партнера, специальные беговые упражнения).
		2/-	Тема 4.22 Развитие быстроты методом повторных упражнений
		2/-	Тема 4.23 Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление).
		2/-	Тема 4.24 Развитие быстроты, используя соревновательный метод тренировки (эстафета)
		2/-	Тема 4.25 Развитие общей выносливости, преодоление дистанции
		2/-	Тема 4.26 Выполнение контрольного норматива: прыжок в высоту с места (см.), юн., прыжок в высоту с места (см.), дев.
		2/2	Тема 4.27 Контрольные нормативы - челночный бег 4 х 9 м. (сек.), юн., челночный бег 4 х 9 м. (сек.), дев., прыжок в высоту с места (см.), юн., прыжок в высоту с места (см.), дев.
		Итого за 4 семестр	
5	Оздоровительные виды гимнастики I	2/-	Тема 5.1 Оздоровительные системы: ритмическая гимнастика, лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг, калланетика, шейпинг, восточные оздоровительные системы, гимнастика по системе «хатха-йога», аэробика, производственная гимнастика. Основные понятия и направленность систем.
		2/-	Тема 5.2 Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы.
		2/-	Тема 5.3 Развитие гибкости суставов и эластичности мышц ног, используя комплексный метод тренировки (выпады, наклоны, махи ногами, круговые движения голеностопным, коленным, тазобедренным суставами).
		2/2	Тема 5.4 Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленными на развитие силовых качеств.
		2/-	Тема 5.5 Самостоятельное составление комплекса ритмической гимнастики по направленности предусмотренной преподавателем.

		2/-	Тема 5.6 Выполнение комплекса ритмической гимнастики с заданной направленностью.
		2/-	Тема 5.7 Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса
		2/-	Тема 5.8 Комплекс стретчинга с различной направленностью.
		2/-	Тема 5.9 Проведение разминки студентами с группой: задание №1 "ОРУ в ходьбе", задание №2 "Беговая разминка" и задание №3 "ОРУ на месте".
		2/-	Тема 5.10 Комплекс упражнений для разминки: задание №4 "ОРУ в парах", задание №5 "ОРУ в движении" и №6 "Специальная разминка волейболиста"
		2/-	Тема 5.11 Комплекс упражнений разминки: задание №7 "ОРУ со скакалками на месте", №2 "Беговая разминка" и №8 "ОРУ на гимнастических дорожках".
		2/-	Тема 5.12 Развитие прыгучести, методом динамических усилий (наскоки на скамейку, прыжки из приседа).
		2/-	Тема 5.13 Развитие быстроты передвижений методом динамических усилий
		2/-	Тема 5.14 Комплекс упражнений тренировочной направленности: "Развитие быстроты передвижений интервальным методом тренировки"
		2/-	Тема 5.15 Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА.
		2/-	Тема 5.16 Основные приемы ритмической гимнастики (основы музыкальной грамоты, основы хореографии разновидности шагов ритмической гимнастики).
		2/-	Тема 5.17 Контрольные нормативы - "Гибкость" сидя (см.), юн., "Гибкость" сидя (см.), дев.
		2/2	Тема 5.18 Контрольные нормативы - челночный бег 10 x 5 м. (сек.), юн., челночный бег 10 x 5 м. (сек.)
		Итого за 5 семестр	
6	Оздоровительные виды гимнастики II	2/-	Тема 6.1 Основы закономерностей подбора средств в ритмические гимнастики, и построению связок комплекса с предметом и без.
		2/2	Тема 6.2 Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА.
		2/-	Тема 6.3 Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы.
		2/-	Тема 6.4 Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленных на развитие силовых качеств.
		2/-	Тема 6.5 Комплекс ритмической гимнастики по направленности предусмотренной преподавателем.
		2/-	Тема 6.6 Комплекс ритмической гимнастики с заданной направленностью.

		2/-	Тема 6.7 Стретчинг как оздоровительная система. Характеристика стретчинга. Основные методические особенности.
		2/-	Тема 6.8 Ознакомление с методикой подбора упражнений стретчинга.
		2/-	Тема 6.9 Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса.
		2/-	Тема 6.10 Комплекс стретчинга направленный на улучшение подвижности суставов
		2/-	Тема 6.11 Комплекс стретчинга направленный на развитие статической выносливости.
		2/-	Тема 6.12 Самостоятельное составление комплексов стретчинга с дальнейшей демонстрацией.
		2/-	Тема 6.13 Совершенствование умения выполнять комплексы стретчинга с различной направленностью.
		2/-	Тема 6.14 Каллонетика как одна из оздоровительных систем. Основные характеристики системы, Выполнение ознакомительного комплекса каллонетика
		2/-	Тема 6.15 Методические особенности построения комплекса упражнений каллонетики
		2/-	Тема 6.16 Упражнения каллонетики направленного на коррекцию веса.
		2/-	Тема 6.17 Изучение упражнений комплекса направленных на коррекцию форм тела.
		2/-	Тема 6.18 Самостоятельное проведение занятия каллонетики.
		2/-	Тема 6.19 Основные практические методы, применяемые в оздоровительной системе каллонетик.
		2/-	Тема 6.20 Комплекс каллонетики с предметом(мячом).
		2/-	Тема 6.21 Комплекс каллонетикис использованием метода стандартно-повторного, упражнения.
		2/-	Тема 6.22 Комплекс каллонетикис использованием метода стандартно-непрерывного, упражнения.
		2/-	Тема 6.23 Комплекс каллонетики с использованием метода стандартно-интервального упражнения.
		2/-	Тема 6.24 Комплекс упражнений тренировочной направленности: развитие выносливости интервальным методом тренировки.
		2/-	Тема 6.25 Основы атлетической гимнастики как разновидности оздоровительных систем. Ознакомить с закономерностями подбора средств и методов в данной системе,
		2/-	Тема 6.26 Оздоровительный эффект в сочетании с аэробными нагрузками на организм.
		2/-	Тема 6.27 Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы
		2/-	Тема 6.28 Упражнения атлетической гимнастики с легкими отягощениями в сочетании с упражнениями аэробной направленности.

		2/-	Тема 6.29 Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки.
		2/-	Тема 6.30 Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы мышц пояса верхних конечностей методом стандартно-повторного упражнения
		2/-	Тема 6.31 Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы мышц пояса нижних конечностей методом стандартно-повторного упражнения
		2/-	Тема 6.32 Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы мышц спины и брюшного пресса методом стандартно-повторного упражнения
		2/-	Тема 6.33 Комплекс упражнений тренировочной направленности: развитие качества силы средствами атлетической гимнастики.
		2/-	Тема 6.34 Характеристика шейпинга как оздоровительной системы. Ознакомительное выполнение упражнений шейпинга.
		2/-	Тема 6.35 Особенности системы, методических приемов, способов проведения и т.д.
		2/2	Тема 6.36 Контрольные нормативы - прыжок в длину с разбега (см.), юн., прыжок в длину с разбега (см.), дев., челночный бег 5 x 10 м. (сек.), юн., челночный бег 5 x 10 м. (сек.), дев.
Итого за 6 семестр		72/4	
7	Тренировочные занятия и спортивные комплексы	2/-	Тема 7.1 Особенности методического построения тренировочного занятия в шейпинге. Выполнение комплекса шейпинга.
		2/-	Тема 7.2 Формирование умения анализировать упражнения в соответствии с поставленными целями. Выполнение комплекса шейпинга.
		2/-	Тема 7.3 Выполнение упражнений различной направленности, предложенных педагогом, с последующим разбором их характеристик. Выполнение комплекса шейпинга.
		2/-	Тема 7.4 Ознакомление с тестированием в системе шейпинга (тип телосложения, особенности нервных процессов, характер жировотложения и т.д.).
		2/-	Тема 7.5 Ознакомление с правилами питания до и после тренировки шейпинга в соответствии с поставленными задачами. Выполнение комплекса шейпинга.
		2/-	Тема 7.6 Формирование умения подбирать средство и методы шейпинга в индивидуальном подходе. Выполнение комплекса шейпинга.
		2/-	Тема 7.7 Комплекс шейпинга без предмета, направленного на развитие общей выносливости.
		2/-	Тема 7.8 Комплекс шейпинга направленный на развитие силовых качеств стандартно-повторным методом
		2/-	Тема 7.9 Комплекс шейпинга направленный на развитие силовых качеств круговым методом тренировки

		2/-	Тема 7.10 Комплекс шейпинга, направленного на уменьшение жировых отложений методами переменного-непрерывного, переменного-интервального упражнения
		2/-	Тема 7.11 Комплекс шейпинга, направленный на развитие скоростно-силовых качеств с легкими отягощениями 30% стандартно- повторным методом
		2/-	Тема 7.12 Комплекс шейпинга направленный на развитие скоростно-силовых качеств с весом собственного тела круговой тренировкой стандартно-повторным методом
		2/-	Тема 7.13 Комплекс шейпинга направленный на укрепление мышц спины, брюшного пресса.
		2/-	Тема 7.14 Комплекс шейпинга направленный на сердечно-сосудистую систему методом стандартно-повторного упражнения
		2/-	Тема 7.15 Совершенствование выполнения упражнений шейпинга на различные мышечные группы заданным методом тренировки
		2/-	Тема 7.16 Совершенствование выполнения упражнений шейпинга на различные системы организма заданным методом тренировки.
		2/2	Тема 7.17 Совершенствование выполнения комплекса шейпинга на развитие координационных способностей заданным методом тренировки.
		2/2	Тема 7.18 Контрольные нормативы –“Отжимания” в упоре лежа (раз), юн., “Отжимания” в упоре лежа (раз), дев., поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн.поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев.
Итого за 7 семестр		36/4	
8	Комплексы производственной гимнастики	4/-	Тема 8.1 Формирование умения самостоятельного проведения комплекса шейпинга и рекомендаций питания.
		4/-	Тема 8.2 Комплекс шейпинга тренировочной направленности методом круговой тренировки.
		4/-	Тема 8.3 Характеристика основ хатха-йоги как оздоровительной системы. Разучивание основных асан (поз) хатха-йоги.
		2/-	Тема 8.4 Методические особенности построения и проведения тренировочного занятия хатха-йоги. Выполнение асан (поз) хатха-йоги.
		2/-	Тема 8.5 Особенности дыхательных упражнений комплекса хатха-йоги.
		2/-	Тема 8.6 Особенности построения музыкального сопровождения при выполнении упражнений хатха-йоги
		2/-	Тема 8.7 Разучение упражнений хатха-йоги направленные на расслабление.
		2/-	Тема 8.8 Комплекс хатха-йоги, направленного на развитие качества гибкости
		2/-	Тема 8.9 Комплекс хатха-йоги, направленного на развитие дыхательной системы.

		2/-	Тема 8.10 Комплекс в сочетании с ритмической гимнастикой.
		2/-	Тема 8.11 Комплекс в сочетании с системой шейпинга.
		2/-	Тема 8.12 Комплекс хатха-йоги в сочетании с атлетической гимнастикой.
		2/-	Тема 8.13 Формирование умения подбирать средство и методы хатха-йоги в индивидуальном подходе. Выполнение комплекса хатха-йоги.
		2/2	Тема 8.14 Комплекс упражнений тренировочной направленности. Стандартно-повторным методом тренировки.
		2/-	Тема 8.15 Комплекс хатха-йоги по заданным характеристикам педагога.
		2/-	Тема 8.16 Основные характеристики оздоровительного эффекта производственной гимнастики.
		2/-	Тема 8.17 Способы и методы построения производственной гимнастики. Выполнение комплекса производственной гимнастики в зависимости от выбранной профессии.
		2/-	Тема 8.18 Особенности проведения производственной гимнастики. Выполнение комплекса производственной гимнастики в зависимости от выбранной профессии.
		2/-	Тема 8.19 Контрольные нормативы - “Отжимания” в упоре лежа (раз), юн. “Отжимания” в упоре лежа (раз), дев.
		2/-	Тема 8.20 Контрольные нормативы - Прыжок в длину с места (см.), юн. Прыжок в длину с места (см.), дев.
		2/2	Тема 8.21 Контрольные нормативы - "Гибкость" сидя (см.), юн. "Гибкость" сидя (см.), дев., Прыжок в длину с места (см.), юн. Прыжок в длину с места (см.), дев.
Итого за 8 семестр		48/4	
Итого:		336/32	

Практическое занятие по каждой теме предполагает овладение обучающимися необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций, приведенными в перечне планируемых результатов обучения по дисциплине (таблица 2.1).

3.5 Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	№ п/п	Вид СР	Трудоемкость, часов, ОФО/ЗФО
Раздел 1	1	Подготовка к практическим занятиям	-/2
	2	Выполнение заданий для СР	-/2
	3	Самостоятельное изучение материалов	-/6
Итого			-/10
Раздел 2	1	Подготовка к практическим занятиям	-/2
	2	Выполнение заданий для СР	-/9
	3	Самостоятельное изучение материалов	-/35
Итого			-/46

Раздел 3	1	Подготовка к практическим занятиям	-/2
	2	Выполнение заданий для СР	-/2
	3	Самостоятельное изучение материалов	-/6
Итого			-/10
Раздел 4	1	Подготовка к практическим занятиям	-/2
	2	Выполнение заданий для СР	-/9
	3	Самостоятельное изучение материалов	-/35
Итого			-/46
Раздел 5	1	Подготовка к практическим занятиям	-/6
	2	Выполнение заданий для СР	-/6
	3	Самостоятельное изучение материалов	-/16
Итого			-/28
Раздел 6	1	Подготовка к практическим занятиям	-/2
	2	Выполнение заданий для СР	-/12
	3	Самостоятельное изучение материалов	-/50
Итого			-/64
Раздел 7	1	Подготовка к практическим занятиям	-/2
	2	Выполнение заданий для СР	-/5
	3	Самостоятельное изучение материалов	-/21
Итого			-/28
Раздел 8	1	Подготовка к практическим занятиям	-/2
	2	Выполнение заданий для СР	-/6
	3	Самостоятельное изучение материалов	-/32
Итого			-/40
Итого по дисциплине СР			-/272
Раздел 1-7		Подготовка к зачету	-/26,6
Раздел 8		Подготовка к зачету с оценкой	-/3,8
Итого на формы контроля			-/30,4

3.6 Дидактика дисциплины (модуля)

Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

Ознакомление с основными положениями организации физической культуры в высшем учебном заведении.

Обучение технике бега

Правила применения общеразвивающих гимнастических упражнений в движении

Ознакомление с общеразвивающими упражнениями в беге и беговыми упражнениями.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег, эстафетный бег.

Контрольные нормативы - "Подтягивания" в висе на перекладине (раз), юн."Подтягивания" в висе лежа на перекладине (раз), дев., Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн.Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев.

Раздел 2. Развитие основных физических качеств. Легкая атлетика I.

Основные положения организации учебного процесса по физической культуре во втором семестре, ознакомление с зачетными требованиями.

Разбор и анализ ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Физическая рекреация с использованием подвижных и спортивных игр по выбору студентов (пляжный волейбол, эстафеты).

Развитие силовой выносливости

Развитие ловкости, используя упражнения со скакалками, мячами в соревновательном методе (эстафеты).

Воспитание морально–психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Развитие быстроты игровых передвижений (приставной шаг, бег спиной вперед, бег с поворотами, много скоки и др.).

Развитие силовой выносливости ног методом круговой тренировки (степ-шаг, приседания, приседания на одной ноге, выпрыгивания из приседа и др.).

Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - аэробика.

Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (передачи набивного мяча в парах, «двойные» прыжки на скакалке, выпрыгивания из приседа, прыжки с группировкой, передвижения с опорой на руки).

Воспитание морально психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - стрейчинг.

Знакомство с оздоровительной системой физической культуры –джогинг.

Развитие силы мышц спины и пресса (упражнения на гимнастических дорожках).

Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности студентов.

Тренинг «Круговая тренировка».

Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции физического развития студентов.

Стритбол.

Повторение основных баскетбольных приемов игры

Передачи мяча, броски в кольцо, ведение мяча в баскетболе

Повторение физических упражнений на гибкость.

Развитие скоростно-силовых качеств ног – интервальный метод тренировки (прыжки в длину с места, с разбега, много-скоки, приседания, выпрыгивания, пробегание отрезков 10 м.).

Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции телосложения.

Контрольные нормативы - Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн. Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев., отжимание в упоре лежа (раз), юн., отжимание в упоре лежа (раз), дев.

Раздел 3. Общеобразовательные упражнения. Легкая атлетика II.

Развитие ловкости, используя акробатические упражнения (перекаты через плечо кувырки вперед и назад, ч/б с элементами акробатики на поворотах)

Развитие гибкости. Гимнастические упражнения в парах на гимнастических дорожках.

Общеразвивающие упражнения непрерывным равномерным методом тренировки

Развитие прыгучести методом интервальной тренировки

Развитие прыгучести методом интервальной тренировки.

Развитие силы мышц спины и пресса, повторный метод тренировки

Проведение комплекса упражнений для разминки: задание "ОРУ в ходьбе"

Развитие быстроты игровых передвижений, используя повторный метод тренировки

Физическая рекреация умеренной интенсивности (гантельная гимнастика, стрейчинг).

Выполнение контрольных нормативов: челночный бег, брюшной пресс за 30 сек.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика III.

Развитие общей выносливости, используя непрерывный равномерный метод тренировки

Обучение правильному дыханию.

Развитие общей выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки

Преодоление дистанций

Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности).

Развитие скоростной выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки.

Повторение техники бега по выражу.

Повторение физических упражнений на гибкость для релаксации мышц после высоких физических нагрузок.

Развитие силы рук, методом повторных нагрузок (подтягивание, отжимание, вис силой и пр.)

Специальная физическая подготовка. Обучение элементам самомассажа для мышц ног

Обучение технике прыжка в длину - подбор разбега

Биомеханический анализ техники прыжка в длину с места

Развитие быстроты методом повторных упражнений

Пробег отрезков с низкого старта.

Развитие общей выносливости и систем организма

Упражнения релаксации малой интенсивности, как один из способов восстановления после физической нагрузки.

Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление).

Преодоление дистанции.

Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности).

Развитие скоростно-силовых качеств ног и совершенствование техники спринтерского бега, методом динамических усилий (бег с сопротивлением партнера, специальные беговые упражнения).

Развитие быстроты методом повторных упражнений.

Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление).

Развитие быстроты, используя соревновательный метод тренировки (эстафета).

Развитие общей выносливости, преодоление дистанции.

Выполнение контрольного норматива: прыжок в высоту с места (см.), юн., прыжок в высоту с места (см.), дев., челночный бег 4 x 9 м. (сек.), юн., челночный бег 4 x 9 м. (сек.), дев.

Раздел 5. Оздоровительные виды гимнастики I.

Оздоровительные системы: ритмическая гимнастика, лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг, калланетика, шейпинг, восточные оздоровительные системы, гимнастика по системе «хатха-йога», аэробика, производственная гимнастика. Основные понятия и направленность систем.

Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Развитие гибкости суставов и эластичности мышц ног, используя комплексный метод тренировки (выпады, наклоны, махи ногами, круговые движения голеностопным, коленным, тазобедренным суставами).

Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленными на развитие силовых качеств.

Самостоятельное составление комплекса ритмической гимнастики по направленности предусмотренной преподавателем.

Выполнение комплекса ритмической гимнастики с заданной направленностью.
Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса.

Комплекс стретчинга с различной направленностью.

Проведение разминки студентами с группой: задание №1 "ОРУ в ходьбе", задание №2 "Беговая разминка" и задание №3 "ОРУ на месте".

Комплекс упражнений для разминки: задание №4 "ОРУ в парах", задание №5 "ОРУ в движении" и №6 "Специальная разминка волейболиста"

Комплекс упражнений разминки: задание №7 "ОРУ со скакалками на месте", №2 "Беговая разминка" и №8 "ОРУ на гимнастических дорожках".

Развитие прыгучести, методом динамических усилий (наскоки на скамейку, прыжки из приседа).

Развитие быстроты передвижений методом динамических усилий

Комплекс упражнений тренировочной направленности: "Развитие быстроты передвижений интервальным методом тренировок"

Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА.

Основные приемы ритмической гимнастики (основы музыкальной грамоты, основы хореографии разновидности шагов ритмической гимнастики).

Контрольные нормативы - "Гибкость" сидя (см.), юн., "Гибкость" сидя (см.), дев., челночный бег 10 х 5 м. (сек.), юн., челночный бег 10 х 5 м. (сек.)

Раздел 6. Оздоровительные виды гимнастики II.

Основы закономерностей подбора средств в ритмические гимнастики, и построению связок комплекса с предметом и без.

Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА.

Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленных на развитие силовых качеств.

Комплекс ритмической гимнастики по направленности предусмотренной преподавателем.

Комплекс ритмической гимнастики с заданной направленностью.

Стретчинг как оздоровительная система. Характеристика стретчинга. Основные методические особенности.

Ознакомление с методикой подбора упражнений стретчинга.

Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса.

Комплекс стретчинга направленный на улучшение подвижности суставов

Комплекс стретчинга направленный на развитие статической выносливости.

Самостоятельное составление комплексов стретчинга с дальнейшей демонстрацией.

Совершенствовать умение выполнять комплексы стретчинга с различной направленностью.

Каллонетика как одна из оздоровительных систем. Основные характеристики системы, Выполнение ознакомительного комплекса каллонетика

Методические особенности построения комплекса упражнений каллонетики

Упражнения каллонетики направленного на коррекцию веса.

Изучение упражнений комплекса направленных на коррекцию форм тела.

Самостоятельное проведение занятия каллонетики.

Основные практические методы, применяемые в оздоровительной системе каллонетик.

Комплекс каллонетики с предметом (мячом).

Комплекс каллонетики с использованием метода стандартно-повторного, упражнения.

Комплекс каллонетики с использованием метода стандартно-непрерывного, упражнения.

Комплекс каллонетики с использованием метода стандартно-интервального упражнения.

Комплекс упражнений тренировочной направленности: развитие выносливости интервальным методом тренировки.

Основы атлетической гимнастики как разновидности оздоровительных систем. Ознакомить с закономерностями подбора средств и методов в данной системе,

Оздоровительный эффект в сочетании с аэробными нагрузками на организм.

Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы

Упражнения атлетической гимнастики с легкими отягощениями в сочетании с упражнениями аэробной направленности.

Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки.

Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы мышц пояса верхних конечностей методом стандартно-повторного упражнения

Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы мышц спины и брюшного пресса методом стандартно-повторного упражнения

Комплекс упражнений тренировочной направленности: развитие качества силы средствами атлетической гимнастики.

Характеристика шейпинга как оздоровительной системы. Ознакомительное выполнение упражнений шейпинга.

Особенности системы, методических приемов, способов проведения и т.д.

Контрольные нормативы - прыжок в длину с разбега (см.), юн., прыжок в длину с разбега (см.), дев., челночный бег 5 x 10 м. (сек.), юн., челночный бег 5 x 10 м. (сек.), дев.

Раздел 7. Тренировочные занятия и спортивные комплексы.

Особенности методического построения тренировочного занятия в шейпинге. Выполнение комплекса шейпинга.

Формирование умения анализировать упражнения в соответствие с поставленными целями. Выполнение комплекса шейпинга.

Выполнение упражнений различной направленности, предложенных педагогом, с последующим разбором их характеристик. Выполнение комплекса шейпинга.

Ознакомление с тестированием в системе шейпинга (тип телосложения, особенности нервных процессов, характер жирового отложения и т.д.). Учить составлять комплекс упражнений в соответствии с полученными результатами тестирования

Ознакомление с правилами питания до и после тренировки шейпинга в соответствии с поставленными задачами. Выполнение комплекса шейпинга.

Формирование умения подбирать средство и методы шейпинга в индивидуальном подходе. Выполнение комплекса шейпинга.

Комплекс шейпинга без предмета, направленного на развитие общей выносливости.

Комплекс шейпинга направленный на развитие силовых качеств стандартно-повторным методом

Комплекс шейпинга направленный на развитие силовых качеств круговым методом тренировки

Комплекс шейпинга, направленного на уменьшение жировых отложений методами переменного-непрерывного, переменного-интервального упражнения

Комплекс шейпинга, направленный на развитие скоростно-силовых качеств с легкими отягощениями 30% стандартно-повторным методом

Комплекс шейпинга направленный на развитие скоростно-силовых качеств с весом собственного тела круговой тренировкой стандартно-повторным методом

Комплекс шейпинга направленный на укрепление мышц спины, брюшного пресса
Комплекс шейпинга направленный на сердечно-сосудистую систему методом стандартно-повторного упражнения

Совершенствование выполнения упражнений шейпинга на различные мышечные группы заданным методом тренировки

Совершенствование выполнения упражнений шейпинга на различные системы организма заданным методом тренировки.

Совершенствование выполнения комплекса шейпинга на развитие координационных способностей заданным методом тренировки.

Контрольные нормативы –“Отжимания” в упоре лежа (раз), юн., “Отжимания” в упоре лежа (раз), дев., поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн.поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев.

Раздел 8. Комплексы производственной гимнастики.

Формирование умения самостоятельного проведения комплекса шейпинга и рекомендаций питания.

Комплекс шейпинга тренировочной направленности методом круговой тренировки.

Характеристика основ хатха-йоги как оздоровительной системы. Разучивание основных асан (поз) хатха-йоги.

Методические особенности построения и проведения тренировочного занятия хатха-йоги. Выполнение асан (поз) хатха-йоги.

Особенности дыхательных упражнений комплекса хатха-йоги.

Особенности построения музыкального сопровождения при выполнении упражнений хатха-йоги

Разучение упражнений хатха-йоги направленные на расслабление.

Комплекс хатха-йоги, направленного на развитие качества гибкости

Комплекс хатха-йоги, направленного на развитие дыхательной системы.

Комплекс в сочетании с ритмической гимнастикой.

Комплекс в сочетании с системой шейпинга.

Комплекс хатха-йоги в сочетании с атлетической гимнастикой.

Формирование умения подбирать средство и методы хатха-йоги в индивидуальном подходе. Выполнение комплекса хатха-йоги.

Комплекс упражнений тренировочной направленности. Стандартно-повторным методом тренировки.

Комплекс хатха-йоги по заданным характеристикам педагога.

Основные характеристики оздоровительного эффекта производственной гимнастики.

Способы и методы построения производственной гимнастики. Выполнение комплекса производственной гимнастики в зависимости от выбранной профессии.

Особенности проведения производственной гимнастики.Выполнение комплекса производственной гимнастики в зависимости от выбранной профессии.

Контрольные нормативы - “Отжимания” в упоре лежа (раз), юн. “Отжимания” в упоре лежа (раз), дев.

Контрольные нормативы - Прыжок в длину с места (см.), юн. Прыжок в длину с места (см.), дев., "Гибкость" сидя (см.), юн. "Гибкость" сидя (см.), дев.

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета, зачета с оценкой.

Контроль за усвоением практических навыков осуществляется преподавателями при проверке готовности к практическим занятиям, сдачи комплекса контрольных тестов (нормативов), подготовке самостоятельной работы (ЗФО). Зачет (в 1-7 семестрах) /Зачет с оценкой (в 8 семестре) выставляется в конце семестра по результатам выполнения нормативов.

Фонд оценочных средств разработан и утвержден протоколом заседания кафедры.

4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины ¹	Контролируемые компетенции	Контролируемые результаты обучения: знания, умения, навыки	Формы и методы контроля	
				Вид фонда оценочных средств ²	Форма контроля ³
1	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Темы 1.1-1.9)	ОК-8	3.1, У.1, В.1	Приложение 1 ФОСД (оценочные средства текущего контроля успеваемости). Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов (тема 1.1-1.9) Подготовка к учебно-тренировочному занятию (эстафеты) (тема 1.6)	Проверка заданий для СР, работа по плану практических занятий, спортивные соревнования
2	Развитие основных физических качеств. Легкая атлетика I (Темы 2.1 – 2.27)		3.1, У.1, У.2, В.1	Приложение 1 ФОСД (оценочные средства текущего контроля успеваемости). Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов (тема 2.1-2.27) Подготовка к учебно-тренировочной игре (пляжный волейбол) (тема 2.5)	Проверка заданий для СР, работа по плану практических занятий, спортивные соревнования
3	Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика II. (Темы 3.1-3.9)		3.1, У.1, В.1	Приложение 1 ФОСД (оценочные средства текущего контроля успеваемости).	Проверка заданий для СР, работа по плану

				Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов (тема 3.1-3.9) Подготовка к учебной подвижной игре «Десять передач» (тема 3.2)	практических занятий, участие в учебной подвижной игре
4	Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика III (Темы 4.1-4.27)		3.1, У.1, У.2, У.3, В.1, В.2	Приложение 1 ФОСД (оценочные средства текущего контроля успеваемости). Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов (тема 4.1-4.27) Подготовка к игровому методу тренировки (проведение подвижных игр) (тема 4.21)	Проверка заданий для СР, работа по плану практических занятий, проведение подвижных игр
5	Оздоровительные виды гимнастики I (Темы 5.1-5.18)		3.2, У.2, У.3, В.2	Приложение 1 ФОСД (оценочные средства текущего контроля успеваемости). Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов (тема 5.1-5.18) Подготовка к учебно-тренировочному занятию (дартс) (тема 5.4)	Проверка заданий для СР, работа по плану практических занятий, Спортивные соревнования
6	Оздоровительные виды гимнастики II (Темы 6.1-6.36)		3.2, У.2, В.2	Приложение 1 ФОСД (оценочные средства текущего контроля успеваемости). Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов (тема 6.1-6.36) Подготовка к учебно-тренировочной игре, спортивным соревнованиям (тема 6.2)	Проверка заданий для СР, работа по плану практических занятий, проведение спортивных соревнований

7	Тренировочные занятия и спортивные комплексы (Темы 7.1-7.18)		3.2, У.2, В.2	Приложение 1 ФОСД (оценочные средства текущего контроля успеваемости). Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов (тема 7.1-7.18) Подготовка к тренингу «Мышечная гимнастика» (тема 7.17)	Проверка заданий для СР, работа по плану практических занятий, проведение тренинга
8	Комплексы производственной гимнастики (Темы 8.1-8.21)		3.2, У.2, У.3, В.2	Приложение 1 ФОСД (оценочные средства текущего контроля успеваемости). Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов (тема 8.1-8.21) Подготовка к упражнениям со скакалками, мячами в соревновательном методе (эстафеты) (тема 8.14)	Проверка заданий для СР, работа по плану практических занятий, спортивные соревнования

4.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатели оценивания	Критерии оценивания		
	Достаточный уровень (удовлетворительно)	Средний уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать:	основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	основы физической культуры и здорового образа жизни, специфику общекультурной и профессиональной подготовки обучающихся; основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой

			направленности, методы самодиагностики физического развития
Уметь:	регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей	регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; регулярно следовать методам и средствам физической культуры в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни; подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей
Владеть:	навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)	навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов)

4.3 Примерная тематика контрольных работ (для обучающихся ЗФО)

Не предусмотрены учебным планом

4.4 Примерная тематика рефератов (эссе, докладов и др.)

Не предусмотрены учебным планом

4.5 Перечень нормативов для сдачи зачета, зачета с оценкой 1 семестр

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
	5	4	3	2	1	0
БАЗОВЫЕ ТЕСТЫ						
"Подтягивания" в висе на перекладине (раз), юн.	15	12	9	7	5	3
"Подтягивания" в висе лежа на перекладине (раз), дев.	20	16	12	8	6	4
Поднимание туловища (раз), юн.	60	50	40	30	20	10
Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн.	29	27	24	21	19	16
Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев.	25	22	19	17	14	11

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 15 баллов).

2 семестр

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
	5	4	3	2	1	0
Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн.	52	45	38	30	23	16
Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев.	20	15	10	6	1	0
“Отжимания” в упоре лежа (раз), юн.	45	40	35	30	25	20
“Отжимания” в упоре лежа (раз), дев.	18	16	14	12	10	8

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

3 семестр

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
	5	4	3	2	1	0
Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), юн.	10,0	10,6	11,2	11,8	12,4	13,0
Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), дев.	10,8	11,5	12,3	13,0	13,7	14,4
Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн.	29	27	24	21	19	16
Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев.	25	22	19	17	14	11

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

4 семестр

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
	5	4	3	2	1	0
Прыжок в высоту с места (см.), юн.	62	57	53	49	44	40
Прыжок в высоту с места (см.), дев.	44	41	38	34	31	28
Челночный бег 4 х 9 м. (сек.), юн.	9,1	9,5	9,9	10,4	10,8	11,2
Челночный бег 4 х 9 м. (сек.), дев.	10,6	11,1	11,7	12,2	12,8	13,3

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

5 семестр

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
	5	4	3	2	1	0
"Гибкость" сидя (см.), юн.	20	17	13	10	7	4
"Гибкость" сидя (см.), дев.	21	18	15	12	10	7
Челночный бег 10 х 5 м. (сек.), юн.	15,5	16,7	18,0	19,3	20,5	21,8
Челночный бег 10 х 5 м. (сек.), дев.	17,5	18,6	19,8	21,0	22,1	23,3

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

6 семестр

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
	5	4	3	2	1	0
БАЗОВЫЕ ТЕСТЫ						

Прыжок в длину с разбега (см.), юн.	480	460	435	410	390	365
Прыжок в длину с разбега (см.), дев.	365	350	325	300	280	260
Челночный бег 5 x 10 м. (сек.), юн.	12,4	13,0	13,6	14,2	14,8	15,4
Челночный бег 5 x 10 м. (сек.), дев.	14,3	15,1	15,8	16,5	17,3	18,0

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

7 семестр

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
«ПРЕЗИДЕНТСКИЕ» ТЕСТЫ	5	4	3	2	1	0
“Отжимания” в упоре лежа (раз), юн.	45	40	35	30	25	20
“Отжимания” в упоре лежа (раз), дев.	18	16	14	12	10	8
Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн.	29	27	24	21	19	16
Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев.	25	22	19	17	14	11

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

8 семестр

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
«ПРЕЗИДЕНТСКИЕ» ТЕСТЫ	5	4	3	2	1	0
“Отжимания” в упоре лежа (раз), юн.	45	40	35	30	25	20
“Отжимания” в упоре лежа (раз), дев.	18	16	14	12	10	8
Прыжок в длину с места (см.), юн.	250	235	220	205	190	175
Прыжок в длину с места (см.), дев.	190	180	168	155	140	125
"Гибкость" сидя (см.), юн.	20	17	13	10	7	4
"Гибкость" сидя (см.), дев.	21	18	15	12	10	7

Зачет с оценкой выставляется по результатам сдачи нормативов как средний балл сданных нормативов

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>.
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>

б) дополнительная литература:

1. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>.
2. Налобина А.Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Налобина А.Н.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 197 с.— 978-5-4488-0297-3, 978-5-4497-0171-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85497.html>.

в) перечень электронных библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов (современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем), лицензионного программного обеспечения:

Электронно-библиотечная система	
IPRBooks (http://www.iprbookshop.ru)	Договор от 28.08.2017 № 3003/17
Электронные образовательные ресурсы (современные профессиональные базы данных)	
Федеральный портал «Российское образование» - edu.ru	Свободный доступ
«Национальная платформа открытого образования» (openedu.ru)	Свободный доступ
Университетская информационная система РОССИЯ (uisrussia.msu.ru)	Свободный доступ
«Научная электронная библиотека» (elibrary.ru)	Договор от 03.12.2014 № 2743-12/2014К
Современная профессиональная база данных «Гарант»	Договор от 10.01.2014 № Г-1401/НИЭУП
Современная профессиональная база данных «Консультант Плюс»	Договор от 29.04.2019 № 130304/19
Электронные образовательные ресурсы (информационные справочные системы)	
Информационная справочная система «Гарант»	Договор от 10.01.2014 № Г-1401/НИЭУП
Информационная справочная система «Консультант Плюс»	Договор от 29.04.2019 № 130304/19
Обновляемое лицензионное программное обеспечение	
Windows 10 Home Multi Language 64	Счет-фактура от 22.01.2018 № 41 накладная от 22.01.2018
Подписка Azure Dev Tools for Teaching	Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: IM47068, идентификатор подписки: 40c01aa0-c834-4329-9874-c4f92210c300, Customer №: 0005553788
Microsoft Office 2007	Договор на поставку программного обеспечения от 08.08.2007 № Р/ПО924-2007

г) методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

- Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся при подготовке к занятиям, проводимым в интерактивной форме обучения по направлениям подготовки: 09.03.01 Информатика и вычислительная техника; 09.03.03 Прикладная информатика, 37.03.01 Психология, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 38.03.05 Бизнес-информатика, 40.03.01 Юриспруденция, 09.04.01 Информатика и вычислительная техника; 09.04.03 Прикладная информатика, 37.04.01 Психология, 38.04.01 Экономика, 38.04.02 Менеджмент, 40.04.01 Юриспруденция / Авторы сост.: И.Н. Меньшикова, Е.Н. Павленко, Д.С. Рябченко, Н.В. Соловьева, И.С. Херовинчук. – Невинномысск: НИЭУП, 2018.

- Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся во внеучебное время по направлениям подготовки: 09.03.01 Информатика И Вычислительная Техника; 09.03.03 Прикладная Информатика, 37.03.01 Психология, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 38.03.05 Бизнес-Информатика, 40.03.01 Юриспруденция, 09.04.01 Информатика И Вычислительная Техника; 09.04.03 Прикладная Информатика, 37.04.01 Психология, 38.04.01 Экономика, 38.04.02 Менеджмент, 40.04.01 Юриспруденция / Авторы Сост.: И.Н. Меньшикова, Е.Н. Павленко, Д.С. Рябченко, Н.В. Соловьева, Е.И. Бурьянова – Невинномысск: НИЭУП, 2018.

- Методические рекомендации по проведению практических занятий по направлениям подготовки: 09.03.01 Информатика и вычислительная техника; 09.03.03 Прикладная

Информатика, 37.03.01 Психология, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 38.03.05 Бизнес-Информатика, 40.03.01 Юриспруденция, 09.04.01 Информатика и вычислительная Техника; 09.04.03 Прикладная Информатика, 37.04.01 Психология, 38.04.01 Экономика, 38.04.02 Менеджмент, 40.04.01 Юриспруденция / Авторы Сост.: И.Н. Меньшикова, Е.Н. Павленко, Д.С. Рябченко, Н.В. Соловьева, Е.И. Бурьянова – Невинномысск: НИЭУП, 2018

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Общая физическая подготовка» включает в себя:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
«Тренажерный зал. Аудитория для занятий семинарского типа, аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации»	Гимнастические стенки, скамьи много-функциональные, стол для тенниса (без сетки), комплект для настольного тенниса (ракетки, мяч), средний боксерский мешок, многофункциональные тренажеры, беговая дорожка, велотренажер, коврики гимнастические, маты гимнастические, обручи, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, фишки спортивные (конусы), столы преподавателя, волейбольная сетка, шкафы офисные (для учебно-методических материалов, спортивного инвентаря), информационный стенд, сетка настольного тенниса, метболы, гантели, термометры, рулетки, мячи для большого тенниса, коврик гигиенический, гранаты для метания, колонки для воспроизведения звука (2 шт.), системный блок (1 шт.), монитор (1 шт.), клавиатура (1 шт.), компьютерная мышь (1 шт.). Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации
Спортивная площадка № 1 Территория для проведения занятий семинарского типа	Площадка с асфальтным покрытием, баскетбольное кольцо, волейбольная сетка, турники
«Лаборатория вычислительных машин и сетей. Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), колонки для воспроизведения звука (2 шт.), наушники (4 шт.), системный блок (10 шт.), монитор (10 шт.), клавиатура (10 шт.), компьютерная мышь (10 шт.), принтер, сетевой маршрутизатор. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации
«Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья), комплект технических средств обучения (ноутбук с доступом к информационно-коммуникационной сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде организации, телевизионная система), информационные стенды, портреты выдающихся ученых
«Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной и итоговой аттестации»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья), трибуна, комплект технических средств обучения (проектор, ноутбук с доступом к информационно-коммуникационной сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде организации, колонки для воспроизведения звука)
«Помещение для самостоятельной работы»	Комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системные блоки, мониторы, клавиатуры, компьютерные мыши. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации
«Помещение для самостоятельной работы»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системный блок (10 шт.), монитор (10 шт.), клавиатура (10 шт.), компьютерная мышь (10 шт.), сетевой маршрутизатор, звуковые колонки (1 шт.), информационный стенд,

	принтер. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации
«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»	Столы, стулья, стеллаж, 2 персональных компьютера (монитор, системный блок, мышь, клавиатура), сетевое оборудование (сетевые коммутаторы, роутер), сервер (монитор, системный блок, мышь, клавиатура), набор инструментов для профилактического обслуживания учебного оборудования (крепеж, отвертки, плоскогубцы, ножницы), изолента, дрель, паяльник и паяльные принадлежности (олово, канифоль), набор кабелей (силовые кабели, Ethernet-кабели), комплектующие для персональных компьютеров (жесткие диски, видеокарты, процессоры, блоки питания, клавиатуры)
«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»	Столы, стулья, стеллажи, персональный компьютер (монитор, системный блок, мышь, клавиатура), набор инструментов для профилактического обслуживания учебного оборудования (крепеж, отвертки, плоскогубцы) изолента, комплектующие для персональных компьютеров (жесткие диски, видеокарты, процессоры, блоки питания, модули ОЗУ), силовые кабели питания для персональных компьютеров

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Активные формы проведения занятий, используемые при проведении аудиторных занятий

Наименование занятия	Используемые активные образовательные технологии
ОФО - 16 ч./ ЗФО-16ч.	
Тема 1.6 Техника кроссовой подготовки: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Учебно-тренировочные занятия (ОФО-2 ч./ ЗФО-2 ч.)
Тема 2.5 Развитие ловкости, используя упражнения со скакалками, мячами в соревновательном методе	Спортивные соревнования (эстафеты) (ОФО-2 ч./ ЗФО-2 ч.)
Тема 3.2 Развитие гибкости. Гимнастические упражнения в парах на гимнастических дорожках.	Учебно-тренировочные занятия (ОФО-2 ч./ ЗФО-2 ч.)
Тема 4.21 Развитие скоростно-силовых качеств ног и совершенствование техники спринтерского бега, методом динамических усилий (бег с сопротивлением партнера, специальные беговые упражнения).	Учебно-тренировочные занятия (ОФО-2 ч./ ЗФО-2 ч.)
Тема 5.4 Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленными на развитие силовых качеств.	Учебно-тренировочные занятия (ОФО-2 ч./ ЗФО-2 ч.)
Тема 6.2 Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА.	Учебно-тренировочные занятия (ОФО-2 ч./ ЗФО-2 ч.)
Тема 7.17 Совершенствование выполнения комплекса шейпинга на развитие координационных способностей заданным методом тренировки.	Учебно-тренировочные занятия (ОФО-2 ч./ ЗФО-2 ч.)
Тема 8.14 Комплекс упражнений тренировочной направленности. Стандартно-повторным методом тренировки.	Учебно-тренировочные занятия (ОФО-2 ч./ ЗФО-2 ч.)

8. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
 - весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске;
 - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
 - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие обучающимся с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме

тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или зачете с оценкой.