



**Визирование РП для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С) 40.03.01 Юриспруденция  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Алексеева Марина

\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_г. № \_\_\_ Владимировна

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт (специальная медицинская группа)» проанализирована и признана актуальной для исполнения в \_\_\_\_ - \_\_\_\_ учебном году.

**Протокол заседания кафедры «Кафедра "Гуманитарные и социально-экономические науки"» от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_г. № \_\_\_**

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Борисова Анна Анатольевна

\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_г. № \_\_\_

УП: ЛИЦЕЗИР400301\_85\_1-23.plx

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | |
| 1.1 | Целью дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» курсы (Спецмедгруппа, Общая физическая подготовка, Легкая атлетика, Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол, Плавание, Киберспорт, Конный спорт, Спортивный туризм, Спортивное ориентирование) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки человека к будущей жизни и профессиональной деятельности с учетом различных двигательных действий. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ** | | | |
| Цикл (раздел) ОП: | | | Б1.О.ДВ.01 |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** | | |
| 2.1.1 | Комплекс знаний и умений на уровне среднего общего образования. | | |
| **2.2** | **Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** | | |
| 2.2.1 | Безопасность жизнедеятельности | | |
| 2.2.2 | Преддипломная практика | | |
| 2.2.3 | Безопасность жизнедеятельности | | |
| 2.2.4 | Преддипломная практика | | |
| **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**  **(МОДУЛЯ)** | | | |
| **УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | | | |
| **УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности с использованием средств и методов физической культуры** | | | |
| **Знать:** | | | |
| Уровень 1 | | основы физического воспитания | |
| Уровень 2 | | Простейшие приемы восстановления и релаксации организма. | |
| Уровень 3 | | Основы физического воспитания и здорового образа жизни. | |
| **Уметь:** | | | |
| Уровень 1 | | использовать комплексы упражнений физической культуры | |
| Уровень 2 | | Использовать дыхательные упражнения в процессе выполнения движений. | |
| Уровень 3 | | Индивидуально подбирать комплексы упражнений физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности | |
| **Владеть:** | | | |
| Уровень 1 | | навыками использования комплексов упражнений физической культуры | |
| Уровень 2 | | техникой самостоятельного подбора комплексов упражнений физической культуры | |
| Уровень 3 | | Анализом уровней и показателей собственного здоровья. | |

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

|  |  |
| --- | --- |
| **3.1** | **Знать:** |
| 3.1.1 | • Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни; |
| 3.1.2 | • Основы построения занятия, характеристику основных физических качеств человека; |
| 3.1.3 | • Влияние двигательной активности на укрепление здоровья. |
| **3.2** | **Уметь:** |
| 3.2.1 | • Рационально использовать резервы организма при выполнении бега, прыжковых и других упражнений; |
| 3.2.2 | • Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; |
| 3.2.3 | • Составлять комплексы физических упражнений для поддержания должного уровня работоспособности. |
| **3.3** | **Владеть:** |
| 3.3.1 | • Анализом уровня и показателей собственного здоровья; |
| 3.3.2 | • Навыками физической культуры и спорта; |
| 3.3.3 | • Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности с использованием средств и методов физической культуры и спорта. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | |  | |
| **Код занятия** | **Наименование разделов и тем /вид занятия/** | **Семестр / Курс** | **Часов** | **Компетен-** **ции** | **Литература** | **Интер акт.** | **Примечание** |
|  | **Раздел 1. Лекции** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.1 | Электив - Спецмедгруппа:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям общей физической подготовки.  Электив - Легкая атлетика: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям в мини-футболе.  Электив - Баскетбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям в волейболе.  Электив - Плавание:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям в плавании. Электив - Киберспорт:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении | 1 | 8 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

УП: ЛИЦЕЗИР400301\_85\_1-23.plx

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям киберспорта. Электив - Конный спорт:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям конного спорта. Электив - Спортивный туризм: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям спортивного туризма.  Электив - Спортивное ориентирование: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям спортивного ориентирования.  /Лек/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.2 | Электив - Спецмедгруппа: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой.  Электив - Легкая атлетика: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях легкой атлетикой.  Электив - Мини-футбол:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях мини-футболом.  Электив - Баскетбол:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях баскетболом.  Электив - Волейбол:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях волейболом.  Электив - Плавание:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях плаванием.  Электив - Киберспорт: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях киберспортом.  Электив - Конный спорт: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях конным спортом. Электив - Спортивный туризм: Основы методики составления комплекса физических упражнений. | 1 | 2 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

УП: ЛИЦЕЗИР400301\_85\_1-23.plx

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным туризмаом. Электив - Спортивное ориентирование: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным ориентированием /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.3 | Электив - Спецмедгруппа: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы.  Подведение итогов.  Электив - Общая физическая подготовка:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой. Подведение итогов. Электив - Легкая атлетика: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях легкой атлетикой.  Подведение итогов.  Электив - Мини-футбол: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях мини-футболом.  Подведение итогов.  Электив - Баскетбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях баскетболом. Подведение итогов.  Электив - Волейбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях волейболом. Подведение итогов.  Электив - Плавание:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля | 1 | 2 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | функционального состояния организма при занятиях плаванием. Подведение итогов.  Электив - Киберспорт:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях киберспортом. Подведение итогов.  Электив - Конный спорт: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях конным спортом.  Подведение итогов.  Электив - Спортивный туризм: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным туризмом.  Подведение итогов.  Электив - Спортивное ориентирование: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным  ориентированием. Подведение итогов /Пр/ |  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 2. Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 | Электив - «Спецмедгруппа»:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности с учетом спецмедгруппы.  Электив - Общая физическая подготовка: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности общей физической подготовки.  Электив – Легкая атлетика:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в мини-футболе.  Электив - Баскетбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в волейболе.  Электив - Плавание:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в плавании.  Электив - Киберспорт:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в киберспорте.  Электив - Конный спорт:  Подготовка к выполнению норм ВФСК | 1 | 2 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в конном спорте.  Электив - Спортивный туризм:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 3. Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 | Электив - «Спецмедгруппа»: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы.  Электив - Общая физическая подготовка: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий общей физической подготовки.  Электив – Легкая атлетика:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в мини- футболе.  Электив - Баскетбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в волейболе. Электив - Плавание:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. | 1 | 2 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действийв плавании.  Электив - Киберспорт:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в киберспорте.  Электив - Конный спорт:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в конном спорте.  Электив - Спортивный туризм: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2 | Электив - «Спецмедгруппа»: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой.  Электив – Легкая атлетика: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях легкой атлетикой. Электив - Мини-футбол: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях мини-футболом. Электив - Баскетбол:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях баскетболом.  Электив - Волейбол:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях волейболом.  Электив - Плавание:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях плаванием.  Электив - Киберспорт: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях киберспортом.  Электив - Конный спорт: Основы методики составления комплекса физических упражнений. | 1 | 2 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

стр. 16

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях конным спортом.  Электив - Спортивный туризм:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным туризмом.  Электив - Спортивное ориентирование: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным ориентированием /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3 | Электив - «Спецмедгруппа»: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий общей физической подготовкой.  Электив – Легкая атлетика: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий легкой атлетики.  Электив - Мини-футбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в мини-футболе. Электив - Баскетбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в волейболе.  Электив - Плавание:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в плавании.  Электив - Киберспорт:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное | 1 | 2 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в киберспорте.  Электив - Конный спорт: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в конном спорте.  Электив - Спортивный туризм: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.4 | Электив - «Спецмедгруппа»: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы.  Подведение итогов.  Электив - Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой. Подведение итогов. Электив – Легкая атлетика: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях легкой атлетикой.  Подведение итогов.  Электив - Мини-футбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях минии-футболом.  Подведение итогов.  Электив - Баскетбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях баскетболом. Подведение итогов.  Электив - Волейбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях волейболом. Подведение итогов.  Электив - Плавание:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля | 1 | 2 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | функционального состояния организма при занятиях плаванием. Подведение итогов.  Электив - Киберспорт:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях киберспортом. Подведение итогов.  Электив - Конный спорт: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях конным спортом.  Подведение итогов.  Электив - Спортивный туризм: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным туризмом.  Подведение итогов.  Электив - Спортивное ориентирование: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным ориентированием. Подведение итогов.  /Пр/ |  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 4. Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |

УП: ЛИЦЕЗИР400301\_85\_1-23.plx

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1 | Электив - «Спецмедгруппа»: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий общей физической подготовки.  Электив – Легкая атлетика:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в миини-футболе. Электив - Баскетбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в волейболе.  Электив - Плавание:  Меры безопасности и профилактики | 1 | 2 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в плавании.  Электив - Киберспорт:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в киберспорте.  Электив - Конный спорт:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в конном спорте.  Электив - Спортивный туризм: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2 | Электив - «Спецмедгруппа»: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой. Электив – Легкая атлетика: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях легкой атлетикой.  Электив - Мини-футбол: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях мини -футболом.  Электив - Баскетбол: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях баскетболом.  Электив - Волейбол:  Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях волейболом.  Электив - Плавание: Демонстрация и выполнение  индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях плаванием.  Электив - Киберспорт: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях киберспортом.  Электив - Конный спорт: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса | 1 | 2 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях конным спортом.  Электив - Спортивный туризм: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным туризмом. Электив - Спортивное ориентирование: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным ориентированием. /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.3 | Электив - «Спецмедгруппа»: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий общей физической подготовки.  Электив – Легкая атлетика: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий легкой атлетики.  Электив - Мини-футбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий мини-футбола.  Электив - Баскетбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий баскетбола. Электив - Волейбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий волейбола. Электив - Плавание:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий плавания. Электив - Киберспорт:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное | 1 | 2 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий киберспорта. Электив - Конный спорт: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий конного спорта. Электив - Спортивный туризм: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий спортивного туризма.  Электив - Спортивное ориентирование: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий спортивного ориентирования /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4 | Электив - «Спецмедгруппа»:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности с учетом спецмедгруппы.  Электив - Общая физическая подготовка: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий общей физической подготовки.  Электив – Легкая атлетика:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в мини-футболе. Электив - Баскетбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в волейболе.  Электив - Плавание:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в плавании.  Электив - Киберспорт:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших | 1 | 2 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в киберспорте. Электив - Конный спорт:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в конном спорте.  Электив - Спортивный туризм:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 5. Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.1 | Электив - «Спецмедгруппа»: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой. Электив – Легкая атлетика: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях легкой атлетикой.  Электив - Мини-футбол: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях мини -футболом.  Электив - Баскетбол: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях баскетболом.  Электив - Волейбол:  Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях волейболом.  Электив - Плавание: Демонстрация и выполнение  индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях плаванием.  Электив - Киберспорт: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях киберспортом.  Электив - Конный спорт: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса | 1 | 2 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

УП: ЛИЦЕЗИР400301\_85\_1-23.plx

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях конным спортом.  Электив - Спортивный туризм: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным туризмом. Электив - Спортивное ориентирование: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным ориентированием. /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.2 | Электив - «Спецмедгруппа»: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий общей физической подготовки.  Электив – Легкая атлетика: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий легкой атлетики.  Электив - Мини-футбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий мини-футбола.  Электив - Баскетбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий баскетбола. Электив - Волейбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий волейбола. Электив - Плавание:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий плавания. Электив - Киберспорт:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное | 1 | 2 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий киберспорта. Электив - Конный спорт: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий конного спорта. Электив - Спортивный туризм: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий спортивного туризма.  Электив - Спортивное ориентирование: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий спортивного ориентирования /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.3 | Электив - «Спецмедгруппа»:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности с учетом спецмедгруппы.  Электив - Общая физическая подготовка: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий общей физической подготовки.  Электив – Легкая атлетика:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в мини-футболе. Электив - Баскетбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в волейболе.  Электив - Плавание:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в плавании.  Электив - Киберспорт:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших | 1 | 2 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в киберспорте. Электив - Конный спорт:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в конном спорте.  Электив - Спортивный туризм:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 6. Самостоятельная работа** |  |  |  |  |  |  |
| 6.1 | Интенсивные самостоятельные занятия в спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, кружках по шахматам, спортивным играм, фитнесу, атлетической гимнастике, туризму и спортивному ориентированию, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных мероприятиях. /Ср/ | 1 | 10 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9  Э10 Э11 Э12 | 0 |  |
|  | **Раздел 7. Самостоятельная работа** |  |  |  |  |  |  |
| 7.1 | Интенсивные самостоятельные занятия в спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, кружках по шахматам, спортивным играм, фитнесу, атлетической гимнастике, туризму и спортивному ориентированию, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных мероприятиях. /Ср/ | 1 | 8,8 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9  Э10 Э11 Э12 | 0 |  |
|  | **Раздел 8. Самостоятельная работа** |  |  |  |  |  |  |
| 8.1 | Интенсивные самостоятельные занятия в спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, кружках по шахматам, спортивным играм, фитнесу, атлетической гимнастике, туризму и спортивному ориентированию, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных мероприятиях. /Ср/ | 1 | 5 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9  Э10 Э11 Э12 | 0 |  |
|  | **Раздел 9. Самостоятельная работа** |  |  |  |  |  |  |

УП: ЛИЦЕЗИР400301\_85\_1-23.plx

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9.1 | Интенсивные самостоятельные занятия в спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, кружках по шахматам, спортивным играм, фитнесу, атлетической гимнастике, туризму и спортивному ориентированию, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных мероприятиях. /Ср/ | 1 | 5 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |
|  | **Раздел 10. Самостоятельная работа** |  |  |  |  |  |  |
| 10.1 | Интенсивные самостоятельные занятия в спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, кружках по шахматам, спортивным играм, фитнесу, атлетической гимнастике, туризму и спортивному ориентированию, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных мероприятиях. /Ср/ | 1 | 5 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |
| 10.2 | прием зачета /ИКР/ | 1 | 0,2 |  | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1 | 0 |  |

|  |
| --- |
| **5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)** **для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины** |
| **5.1. Контрольные вопросы и задания** |
| Примерные тесты для оценки уровня физической подготовленности: Тесты, задания  ДЕВУШКИ СпецМедГруппа   1. Переменный бег с ходьбой (м)   Оценка: "5"-2500,"4"-2000, "3"- 1500, "2"-1000, "1"- 500.   1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Оценка: "5"-12 ,"4"-10 , "3"-8 , "2"-6 , "1"-4. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Оценка: "5"-12 ,"4"-10 , "3"-8 , "2"-5 , "1"-3. 2. Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) Оценка: "5"-16, "4"-11, "3"- 8, "2"-6, "1"- 4. 3. Поднимание туловища из положения лежа на полу (кол-во раз без у/времени) Оценка: "5"-30, "4"-25, "3"- 20, "2"-16, "1"- 10. 6. Прыжок в длину с места толчком 2-х ног (см) Оценка: "5"-160, "4"-150, "3"- 140, "2"-130, "1"- 120.   7. Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз из 6 бросков) Оценка: "5"-5, "4"-4, "3"- 3, "2"-2, "1"- 1.  ЮНОШИ СпецМедГруппа  1. Переменный бег с ходьбой (м)  Оценка: "5"-3000,"4"-2500, "3"- 2000, "2"-1500, "1"- 1000. 2. Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз) Оценка: "5"-12 ,"4"-10 , "3"-8 , "2"-6 , "1"-4.   1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Оценка: "5"-25 ,"4"-20 , "3"-15 , "2"-10 , "1"-5. 2. Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) Оценка: "5"-8, "4"-6, "3"- 4, "2"-2, "1"- 1. 3. Поднимание туловища из положения лежа на полу (кол-во раз без у/времени) Оценка: "5"-30, "4"-25, "3"- 20, "2"-16, "1"- 10. 6. Прыжок в длину с места толчком 2-х ног (см) Оценка: "5"-200, "4"-180, "3"- 160, "2"-140, "1"- 130.   7. Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз из 6 бросков) Оценка: "5"-5, "4"-4, "3"- 3, "2"-2, "1"- 1.  ДЕВУШКИ Основная группа здоровья (Общая физическая подготовка, Легкая атлетика, Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол, Плавание, Киберспорт, Конный спорт, Спортивный туризм, Спортивное ориентирование)   1. Бег 100м (сек)   Оценка :"5"-16,4,"4"-17,4, "3"- 17,8, "2"-18,5, "1"- 19,0.   1. Бег 2000м (мин, сек)   Оценка :"5"-10.50 ,"4"-12.30, "3"-13.10, "2"-13.30, "1"-14.00. |

|  |
| --- |
| 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Оценка :"5"-18,"4"-12, "3"-10 , "2"-7, "1"-5 2. Наклон вперед из положения стоя (ниже уровня скамьи-см) Оценка :"5"+16,"4"+11, "3"+ 8, "2"+6, "1"+ 4.   Альтернативные тесты ДЕВУШКИ:  1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Оценка :"5"-17,"4"-12, "3"- 10, "2"-7, "1"- 5. 2. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см) Оценка :"5"-195,"4"-180, "3"- 170, "2"-165, "1"- 150.   1. "Планка" в положении упор лежа (сек) Оценка :"5"-60,"4"-45, "3"- 30, "2"-20, "1"- 15. 2. "Челночный бег" (сек)   Оценка :"5"-8,0; "4"-8,5; "3"- 9,0; "2"-9,5; "1"- 10,0;   1. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз) Оценка :"5"-47,"4"-40, "3"-34 , "2"-25, "1"-15.   ЮНОШИ Основная группа здоровья (Общая физическая подготовка, Легкая атлетика, Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол, Плавание, Киберспорт, Конный спорт, Спортивный туризм, Спортивное ориентирование) Тесты:   1. Бег 100м (сек)   Оценка :"5"-13,1,"4"-14,1, "3"- 14,4,"2"-15,4,"1"- 15,8.   1. Бег 3000м (мин, сек)   Оценка :"5"-12.00,"4"-13.40, "3"-14.30, "2"-15.00, "1"-15.30.   1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Оценка :"5"-15,"4"-12, "3"-10 , "2"-7, "1"-5 2. Наклон вперед из положения стоя (ниже уровня скамьи-см) Оценка :"5"+13,"4"+8, "3"+6, "2"+4, "1"+ 2.   Альтернативные тесты ЮНОШИ:  1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Оценка :"5"-44,"4"-32, "3"- 28, "2"-20, "1"- 15. 2. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см) Оценка :"5"-240,"4"-225, "3"- 210, "2"-200, "1"- 180.   1. "Планка" в положении упор лежа (сек) Оценка :"5"-90,"4"-75, "3"- 60, "2"-45, "1"- 30. 2. "Челночный бег" (сек)   Оценка :"5"-6,9; "4"-7,2; "3"- 7,5; "2"-8,0; "1"- 9,0;   1. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз) Оценка :"5"-50,"4"-44, "3"-38 , "2"-30, "1"-20.     Примерные вопросы к зачету:   1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России. 2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. 3. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов. 4. Средства и методы физической культуры. 5. Классификация и характеристика физических упражнений. 6. Основы развития физических качеств личности. 7. Основы методики составления комплексов физических упражнений. 8. Причины травматизма и способы их предупреждения. 9. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.   10.Оказание первой медицинской помощи.  11.Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья  12.Основы методики организации самостоятельной работы.  13.Основы методики составления индивидуального комплекса физических упражнений.  14.Использование современных технологий при занятиях избранным видом спорта.  15.Основы технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.  16.Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.  17.Техника оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега.  18.Основные направления оздоровительной физической культуры.  19.Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.  20.Игровые средства в освоении базовых двигательных действий и воспитании физических качеств. |
| **5.2. Темы письменных работ** |
| Примерные темы:   1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России. 2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. 3. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов. 4. Средства физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. 5. Основы развития физических качеств личности. 6. Олимпийские игры, олимпийское движение. |

|  |
| --- |
| 1. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания. 2. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физическими упражнениями. 3. Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья   10.Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.  11.Основы методики организации самостоятельной работы при занятиях физической культурой.  12.История развития избранного вида спорта.  13.Рациональное использование резервов организма при выполнении бега, прыжковых и других упражнений.  14.Использование современных технологий при обучении на занятиях физической культурой.  15.Основы технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.  16.Основные направления оздоровительной физической культуры.  17.Общая классификация физических упражнений и основы двигательных действий.  18.Основы общей и специальной физической подготовки.  19.Спортивно-оздоровительная рекреация и физическое воспитание в семье.  20.Игровые средства в освоении базовых двигательных действий и воспитании физических качеств. |
| **5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)** |
| Комплект оценочных материалов (оценочных средств)по дисциплине прилагается. |
| **5.4. Перечень видов оценочных средств** |
| Тесты для оценки уровня физической подготовленности, темы докладов, вопросы для проведения промежуточной аттестации. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | |
| **6.1. Рекомендуемая литература** | | | | |
| **6.1.1. Основная литература** | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Количество |
| Л1.1 | Быченков С. В., Курбатов А. В., Сафонов А. А. | Теория и организация физической культуры в вузах: Учебно-методическое пособие    http://www.iprbookshop.ru/70999.html | Саратов: Вузовское образование, 2018 | ЭБС |
| Л1.2 | Дзержинская Л. Б., Плешакова О. И. | Физическая культура в системе общего и профессионального образования: учебно- методическое пособие    https://e.lanbook.com/book/251573 | Волгоградская государственная академия физической культуры,  2021 | ЭБС |
| Л1.3 | Кикоть В. Я. , И. С.  Барчуков, Ю. Н. Назаров | Физическая культура и физическая подготовка:  учебник    https://biblioclub.ru/index.php? page=book\_red&id=692047 | Москва: Юнити-Дана, 2020, 2020 | ЭБС |
| **6.1.2. Дополнительная литература** | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Количество |
| Л2.1 | Зюкин А. В. , Кукарев В. С., Дитятин А. Н. | Физическая культура и спорт: учебное пособие    https://biblioclub.ru/index.php? page=book\_red&id=577592 | Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ),, 2019 | ЭБС |
| Л2.2 | Мельничук А.А., Приходов Д.С.,  Мартиросова Т.А. | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СО СПОРТИВНО- ВИДОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В ВУЗЕ:  ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ    https://www.iprbookshop.ru/116651.html | Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020 | ЭБС |
| **6.1.3. Методические разработки** | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Количество |
| Л3.1 | Сапожникова,А.Г. | Руководство для преподавателей по организации и планированию различных видов занятий и самостоятельной работы обучающихся Донского государственного технического университета :  методические указания    https://ntb.donstu.ru/content/rukovodstvo-dlya- prepodavateley-po-organizacii-i-planirovaniyu | Ростов-на-Дону,ДГТУ, 2018 | ЭБС |

|  |  |
| --- | --- |
| **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** | |
| Э1 | Немцева Е.В., Бровашова О.Ю., Клепиков И.Г.Методические рекомендации для проведения занятий по  плаванию//Ростов-н/Д, 2017г., http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/3341/993/3189.pdf, http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/3341/993/3189.pdf |
| Э2 | Рыжкин Н.В., Немцева Е.В., Бровашова О.Ю., Степичева Н.В. Методические рекомендации для проведения занятий в специальных медицинских группах//Ростов-н/Д, 2018г., http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/4196/5250/4059.pdf, http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/4196/5250/4059.pdf |
| Э3 | Рыжкин Н.В., Немцева Е.В.,Иванова А.А., Бровашова О.Ю.,Тумасян Т.И.Методические рекомендации для выполнения нормативов ГТО//Ростов-н/Д, 2018г. http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/4414/993/4261.pdf, http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/4414/993/4261.pdf |
| Э4 | Немцева Е.В.,Хильчевская И.В., Методические рекомендации для проведения занятий по баскетболу//Ростов-н/Д,  2017г., http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/3338/994/3187.pdf, http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e-67e9ef9796b5/3338/994/3187.pdf |
| Э5 | Рыжкин Н.В., Немцева Е.В., Бровашова О.Ю.,Тумасян Т.И., Коробов И.А.Методические рекомендации для проведения занятий по волейболу//Ростов-н/Д, 2018г., http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/3340/993/3188.pdf, http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/3340/993/3188.pdf |
| Э6 | Рыжкин Н.В., Корчагин П.П., Сопрунов Н.И., Методические рекомендации для проведения занятий по мини- футболу//Ростов-н/Д, 2017г. http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/3342/993/3190.pdf, http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/3342/993/3190.pdf |
| Э7 | Рыжкин Н.В., Немцева Е.В., Бровашова О.Ю.Лекционный курс//Ростов-н/Д,  2017г.,http://de.donstu.ru/CDOCourses/acdbfb4d-aaf7-4899-a03c-d564356125b8/3343/993/3192.pdf, http://de.donstu.ru/CDOCourses/acdbfb4d-aaf7-4899-a03c-d564356125b8/3343/993/3192.pdf |
| Э8 | Рыжкин Н.В., Немцева Е.В.,Иванова А.А., Бровашова О.Ю.,Тумасян Т.И., Савченко Ю.А. Методические  рекомендации для проведения занятий по ОФП//Ростов-н/Д, 2018г.,http://de.donstu.ru/CDOCourses/acdbfb4d-aaf7-  4899-a03c-d564356125b8/3339/994/3191.pdf, http://de.donstu.ru/CDOCourses/acdbfb4d-aaf7-4899-a03c- d564356125b8/3339/994/3191.pdf |
| Э9 | Научная электронная библиотека //elibrary.ru, elibrary.ru |
| Э10 | Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки РФ 8 апреля 2014 г. N АК-  44/05вн) , https://base.garant.ru/70680520/ |
| Э11 | Паралимпийский комитет россии официальный сайт, https://paralymp.ru/ |
| Э12 | Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_140174/708566b2fd52d51c70e2f0c8e02abb2d81a6c22e/- |
| **6.3.1 Перечень программного обеспечения** | |
| **6.3.2 Перечень информационных справочных систем** | |
| 6.3.2.1 | http://www.consultant.ru/ - СПС "Консультант Плюс" |
| 6.3.2.2 | http://e.lanbook.com - ЭБС «Лань» |
| 6.3.2.3 | http://www.biblioclub.ru - ЭБС «Университетская библиотека online» |
| 6.3.2.4 | www.znanium.com - ЭБС «ZNANIUM.COM» |
| 6.3.2.5 | http://ntb.donstu.ru/ - Электронно-библиотечная система НТБ ДГТУ |
| 6.3.2.6 | http://elibrary.ru/ - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU |
| **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | |
| Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех занятий по дисциплине, предусмотренных учебным планом и содержанием РПД. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения согласно требованиям ФГОС, в т.ч.: | |
| 7.1 | Спортивная инфраструктура, обеспечивающая проведение практических занятий, в том числе, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций. Универсальный спортивный зал.  Тренажерный зал |
| 7.2 | Тренировочные залы, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания. |
| 7.3 | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. |
| 7.4 |  |

УП: ЛИЦЕЗИР400301\_85\_1-23.plx

|  |
| --- |
| **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** |
| В значительной степени добиться упорядочения знаний по дисциплине позволит последовательное изучение рекомендуемых специальных источников.  В процессе самостоятельной работы, при подготовке к аудиторным занятиям, к промежуточной аттестации, а также при написании эссе, подготовке научных докладов необходимо целесообразно использовать все источники.  Лекция – это форма учебной деятельности, при которой специально организуемый и управляемый процесс обучения направляется на повышение активности познавательных интересов студентов, развитие обучающихся.  При преподавании дисциплины используются следующие типы лекционных занятий:   * лекции - дискуссии (проводятся в диалоговой форме, дают возможность развивать профессиональные компетенции путем проведения совместного анализа – преподаватель, студент - пробелов и противоречий актов административного законодательства, сложившейся судебной практики; поиска путей их разрешения); * лекции – визуализации (используются мультимедийные средства как дополнительные носители правовой информации; данный вид аудиторных занятий предполагает также привлечение студентов к созданию визуальных материалов, что позволяет формировать соответствующие навыки и умения, воспитывает личностное отношение к содержанию обучения). При подготовке к лекционным занятиям рекомендуется, прежде всего, познакомиться с рабочей программой учебной дисциплины, изучить нормативно-правовые источники. В ходе лекции целесообразно конспектировать определения новых административно-правовых категорий, обращать внимание на поставленные преподавателем проблемы, выводы, различные научные подходы. Желательно в рабочих тетрадях оставлять поля для последующей самостоятельной работы.   Практические занятия нацелены на формирование и развитие профессиональных компетенций студентов в рамках изучения дисциплины.  По дисциплине используются следующие формы оценки компетенций:   1. Собеседование 2. Тестирование 3. Доклад 4. Контрольные вопросы   Собеседование представляет собой средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.  Тестирование представляет собой систему стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.  Для решения тестовых заданий необходимо предварительно изучить нормативную и специальную литературу по рассматриваемой теме.  Для успешного прохождения тестовых заданий необходимо внимательно прочитать каждый вопрос и проанализировать предлагаемые ответы. Правильно выполнить задание можно не только при условии знания конкретного материала, но и благодаря способности рассуждать, отвергать неверные варианты ответа. При выполнении заданий студентам необходимо отметить правильный(ные) ответ (ответы).  Доклад - средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.  Контрольные вопросы - средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу |