

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**  
**«КРЫМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРЫ, ИСКУССТВ И ТУРИЗМА»**  
**(ГБОУВОРК «КУКИИТ»)**  
**ФАКУЛЬТЕТ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Кафедра философии, культурологии и гуманитарных дисциплин**

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании Учебно-  
методического совета  
от «24» мая 2022 г.,  
протокол № 6

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ВД.08.03 Элективные дисциплины (модули) по физической  
культуре и спорту: Оздоровительная ходьба с элементами легкой  
атлетики**

по направлению подготовки

**52.03.01 Хореографическое искусство**

Профиль подготовки: Педагогика танца

**Квалификация выпускника: бакалавр**

**Форма обучения**  
**очная, заочная**

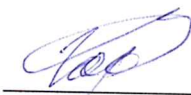
**Симферополь, 2022**

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.08.03 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: оздоровительная ходьба с элементами легкой атлетики для обучающихся по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство профиль подготовки Педагогика танца.

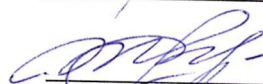
Программа составлена в соответствии с Основной профессиональной образовательной программой, утвержденной Ученым советом ГБОУВОРК «КУКИИТ» от 31.03.2022 г., протокол № 4, разработанной на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.11.2017 г № 1121

Рабочая программа дисциплины разработана:

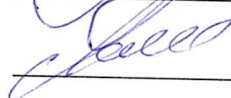
Мастер спорта Украины, старший преподаватель

 Е.А. Горбачева

Преподаватель

 Т.Ф. Романова

Преподаватель

 И.А. Лапырева

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры философии, культурологии и гуманитарных дисциплин от « 31 » 03 2022 г., протокол № 4

Декан факультета социокультурной деятельности, доктор философских наук, профессор

 А.В. Швецова

заведующий кафедрой философии, культурологии и гуманитарных дисциплин

Рабочая программа согласована

Работодатель:

Директор Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования


«Детская хореографическая школа города Симферополя» МОГО Симферополь



О.Р. Ретинская

Согласовано с учебно-методическим советом ГБОУВОРК «Крымский университет культуры, искусств и туризма» протокол № 6 от «24» 05 2022 г.,

Председатель  Л.Ф. Ващенко

Секретарь  М.С. Юсупова

## 1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлениям **52.03.01 Хореографическое искусство**

### Цель дисциплины:

Целью физического воспитания обучающиеся вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки

### Задачи дисциплины:

*Подготовить* обучающиеся средствами физической культуры к профессиональной деятельности.

*Сформировать* внутреннюю потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом

*Приобщить* к ценностям физической культуры

*Дать представление* о научно-биологических знаниях и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

Для очной формы подготовки бакалавров по направлению 52.03.01 Хореографическое искусство аудиторные занятия – 328 часов.

Для заочной формы подготовки бакалавров по направлению 52.03.01 Хореографическое искусство аудиторные занятия – 20 часов, самостоятельная работа – 304 часа, зачет – 4 часа

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

*В результате изучения дисциплины обучающийся:*

Шифр и содержание компетенции	знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	-влияние оздоровительных систем на укрепление здоровья; -профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -способы контроля и оценки физического развития; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.	-использовать творчески средства физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; формирования здорового образа и стиля жизни;	-владеть средствами и методами физической культуры для укрепления здоровья, физического самосовершенствования; -ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. -навыками самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для коррекции; -навыками проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;;
ПК-20 Способен использовать в практической	-научно-практические основы	-использовать творчески средства и методы	-умениями направленного использования современных, медико-биологических и



<b>Рубежный контроль</b>			+	+	+	+	+			
<b>Зачет (итоговый)</b>			-	-	-	-	+			
<b>Общая трудоемкость</b>		328	72	72	72	72	40			

**Для заочной формы обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры								
		2	3	4	5	6				
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>										
в том числе										
Лекции										
Практические занятия	20	4	4	4	4	4				
<b>Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)</b>	304	56	56	68	60	64				
<b>Рубежный контроль</b>										
<b>Зачет (итоговый)</b>	4					4				
<b>Общая трудоемкость</b>	328	60	60	72	64	72				

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5. 1. Структура учебной дисциплины и практических занятий**

№ п/ п	Содержание раздела дисциплины	Содержание дисциплины по темам
1	<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Основные виды ходьбы	<b>Тема 1.</b> Развитие физических качеств обучающихся. Специальные беговые упражнения.
		<b>Тема 2.</b> Основные виды ходьбы. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.
2	<b>Раздел 2.</b> Метание малого мяча. Виды метания. Прыжок в длину с места, с трёх шагов.	<b>Тема 3.</b> Метание малого мяча с места, с трёх шагов, с разбега. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей
		<b>Тема 4.</b> Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места, с трёх шагов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.
3.	<b>Раздел 3.</b> Бег. Виды бега	<b>Тема 5.</b> Низкий, высокий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.
		<b>Тема 6.</b> Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.

		<b>Тема 7.</b> Бег по пересечённой местности. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.
4	<b>Раздел 4.</b> Эстафетный бег.	<b>Тема 8.</b> Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. <b>Тема 9.</b> Виды эстафетного бега.
5	<b>Раздел 5.</b> Бег в сочетании с ходьбой по пересечённой местности.	<b>Тема 10.</b> Бег в сочетании с ходьбой по пересечённой местности с учётом времени и пульса. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. <b>Тема 11.</b> Бег в сочетании с ходьбой на дальность. Интегральная подготовка. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.

**5.2 Разделы дисциплин с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

№ п/ п	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов			
		очная форма/ заочная форма			
		всего	в том числе		
Лек	Пр		Инд	СРС	
1	<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Основные виды ходьбы.				
	<b>Тема 1.</b> Развитие физических качеств обучающихся. Специальные беговые упражнения.	36/30		36/2	0/28
	<b>Тема 2.</b> Основные виды ходьбы. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	36/30		36/2	0/28
2	<b>Раздел 2.</b> Метание малого мяча. Виды метания. Прыжок в длину с места, с трёх шагов.				
	<b>Тема 3.</b> Метание малого мяча с места, с трёх шагов, с разбега. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	36/30		36/2	0/28
	<b>Тема 4.</b> Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места, с трёх шагов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	36/30		36/2	0/28
3	<b>Раздел 3.</b> Бег. Виды бега				
	<b>Тема 5.</b> Низкий, высокий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	24/24		24/1	0/23
	<b>Тема 6.</b> Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	24/24		24/2	0/22
	<b>Тема 7.</b> Бег по пересечённой местности. Развитие скоростно-силовых,	24/24		24/1	0/23

	координационных способностей					
4	<b>Раздел 4. Эстафетный бег.</b>					
	<b>Тема 8.</b> Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	36/32		36/2		0/30
	<b>Тема 9.</b> Виды эстафетного бега	36/32		36/2		0/30
5	<b>Раздел 5. Бег чередующийся с ходьбой</b>					
	<b>Тема 10.</b> Бег в сочетании с ходьбой по пересечённой местности с учётом времени и пульса. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	20/36		20/4		0/32
	<b>Тема 11.</b> Бег в сочетании с ходьбой на дальность. Интегральная подготовка. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	20/36		20/4		0/32
6	Итого часов	328/328		328/24		0/304

### 5.3. Содержание программы по темам и видам занятий

#### 5.3.1. Содержание программы по темам и видам занятий для очной формы обучения 52.03.01 Хореографическое искусство

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>1 курс 2 семестр</b>			
1	<b>Тема 1.</b> Развитие физических качеств обучающихся. Специальные беговые упражнения.	Пр-36ч.	<b>Практические занятия 1-18</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Ознакомление с техникой выполнения беговых упражнений. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Развитие координационных способностей 4.Развитие общей и специальной выносливости. 5.Специальные беговые упражнения для укрепления мышц ног. 6.Специальные беговые упражнения для развития ловкости 7.Выполнение специальных беговых упражнений на технику 8.Выполнение контрольных упражнений

2	<b>Тема 2.</b> Основные виды ходьбы. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	Пр-36ч	Техника выполнения оздоровительной ходьбы по дистанции. 2.Техника выполнения спортивной ходьбы по дистанции. 3.Оздоровительная ходьба по дистанции с контролем пульса. 4.Ходьба по дистанции по пересечённой местности. 5.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей 6.Ходьба по пересечённой местности на время. 7.Выполнение контрольных упражнений
3	<b>Итого</b>	Практические занятия-72ч.	

№ п/ п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>2курс 3 семестр</b>			
1	<b>Тема 3.</b> Метание малого мяча с места, с трёх шагов, с разбега. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Пр-36ч	<b>Практические занятия 1-18</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Развитие координационных способностей 4.Метание малого мяча с места. 5.Метание малого мяча с трёх шагов. 6.Метание малого мяча с разбега 7.Выполнение контрольных упражнений
2	<b>Тема 4.</b> Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места, с трёх шагов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	Пр-36ч	<b>Практические занятия 19-36</b> 1.Развитие координационных способностей 2.Техника выполнения прыжка в длину с места. 3.Развитие общей и специальной выносливости. 4.Техника выполнения прыжка в длину с трёх шагов. 5.Развитие скоростно-силовых способностей. 6.Техническое задание 7.Развитие ловкости 8. Выполнение контрольных упражнений
3	<b>Итого</b>	Практические занятия-72ч.	

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>2курс 4 семестр</b>			
1	<b>Тема 5.</b> Низкий, высокий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых, координационных	Пр-24ч.	<b>Практические занятия 1-10</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Техника выполнения низкого старта. 3.Техника выполнения высокого старта. 4.Выполнение высокого и низкого старта по команде и без команды. 5. Стартовый разбег, бег по дистанции. 6. Бег по дистанции и финиширование. 7.Выполнение контрольных упражнений



	способностей		
2	<b>Тема 6.</b> Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Пр-24ч.	<b>Практические занятия 11-20</b> 1.Техника бега на короткие дистанции. 2.Техника бега на средние дистанции. 3.Техника бега на длинные дистанции. 4. Бег на короткие дистанции с учётом времени. 5.Бег на средние дистанции с учётом времени 6.Бег на длинные дистанции с учётом времени. 7.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей
3	<b>Тема 7.</b> Бег по пересечённой местности. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Пр-24ч.	<b>Практические занятия 21-32</b> 1. Развитие скоростно-силовых способностей 2.Бег по пересечённой местности на короткие дистанции. 3.Бег по пересечённой местности на средние дистанции. 4. Бег по пересечённой местности на длинные дистанции. 5.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. 6.Бег по пересечённой местности на время. 7.Бег по пересечённой местности на дальность. 8.Комплексное развитие физических качеств 9.Развитие общей и специальной выносливости
4	<b>Итого</b>	Практические занятия-72ч.	

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>3 курс 5 семестр</b>			
1	<b>Тема 8.</b> Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Пр-36ч.	<b>Практические занятия 1-14</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Эстафетный бег по дистанции. 3.Развитие скоростно-силовых способностей 4.Развитие координационных способностей 5.Развитие общей и специальной выносливости. 6.Техника передачи эстафетной палочки. 7.Выполнение контрольных упражнений.

2	<b>Тема 9.</b> Виды эстафетного бега	Пр-36.	<b>Практические занятия 15-27</b> 1. Развитие координационных способностей 2. Олимпийская эстафета. 4. Шведская эстафета. 5. Комплексные технические задания 6. Развитие скоростно-силовых способностей 7. Эстафеты с применением инвентаря. 8. Выполнение контрольных упражнений 9. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей
3	<b>Итого</b>	Практические занятия-72ч.	

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>3 курс 6 семестр</b>			
1	<b>Тема 10.</b> Бег в сочетании с ходьбой по пересечённой местности с учётом времени и пульса. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Пр-20	<b>Практические занятия 1-17</b> 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2. Бег с чередования с ходьбой (контроль пульса) 3. Развитие скоростно-силовых способностей 4. Развитие координационных способностей 5. Развитие общей и специальной выносливости. 6. Бег с чередованием с ходьбой по пересечённой местности на время. 7. Выполнение контрольных упражнений
2	<b>Тема 11.</b> Бег в сочетании с ходьбой на дальность. Интегральная подготовка. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Пр20	<b>Практические занятия 18-33</b> 1. Бег с чередованием с ходьбой на дальность. 2. Развитие координационных способностей 4. Бег с чередованием с ходьбой, исправление ошибок. 5. Комплексные технические задания 6. Ходьба по пересечённой местности с упражнениями на восстановление дыхания. 7. Развитие общей и специальной выносливости 8. Выполнение контрольных упражнений. 9. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей
3	<b>Итого</b>	Практические занятия-40ч.	
4	<b>Итого общее</b>	Практические занятия -328ч.	

### 5.3.2. Содержание программы по темам и видам занятий для заочной формы обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1	2	3	4
			<b>1 курс 2 семестр</b>
1	<b>Тема 1.</b> Развитие физических качеств студентов как основа освоения техники. Основные стойки, перемещения игроков.	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Ознакомление с техникой выполнения беговых упражнений. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Развитие координационных способностей 4.Развитие общей и специальной выносливости. 5.Специальные беговые упражнения для укрепления мышц ног. 6.Специальные беговые упражнения для развития ловкости 7.Выполнение специальных беговых упражнений на технику.
2	<b>Тема 2.</b> Основные виды ходьбы. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 2</b> 1. Техника выполнения оздоровительной ходьбы по дистанции. 2.Техника выполнения спортивной ходьбы по дистанции. 3.Оздоровительная ходьба по дистанции с контролем пульса. 4.Ходьба по дистанции по пересечённой местности. 5.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. 6.Ходьба по пересечённой местности на время
3	<b>Итого</b>	Практические занятия-4ч.	
<b>2 курс 3 семестр</b>			
	<b>Тема 3.</b> Метание малого мяча с места, с трёх шагов, с разбега. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Развитие координационных способностей 4.Метание малого мяча с места. 5.Метание малого мяча с трёх шагов. 6.Метание малого мяча с разбега.
4	<b>Тема 4.</b> Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места, с трёх шагов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 2</b> 1.Развитие координационных способностей 2.Техника выполнения прыжка в длину с места. 3.Развитие общей и специальной выносливости. 4.Техника выполнения прыжка в длину с трёх шагов. 5.Развитие скоростно-силовых способностей. 6.Техническое задание 7.Развитие ловкости.
5	<b>Итого</b>	Практические занятия-4ч.	

2 курс 4 семестр			
6	<b>Тема 5.</b> Низкий, высокий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Пр.-1ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Техника выполнения низкого старта. 3.Техника выполнения высокого старта. 4.Выполнение высокого и низкого старта по команде и без команды. 5. Стартовый разбег, бег по дистанции. 6. Бег по дистанции и финиширование.
7	<b>Тема 6.</b> Низкий, высокий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 2</b> 1.Техника бега на короткие дистанции. 2.Техника бега на средние дистанции. 3.Техника бега на длинные дистанции. 4. Бег на короткие дистанции с учётом времени. 5.Бег на средние дистанции с учётом времени 6.Бег на длинные дистанции с учётом времени. 7.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей
8	<b>Тема 7.</b> Бег по пересечённой местности. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Пр.-1ч.	<b>Практические занятия 3</b> 1. Развитие скоростно-силовых способностей 2.Бег по пересечённой местности на короткие дистанции. 3.Бег по пересечённой местности на средние дистанции. 4.Бег по пересечённой местности на длинные дистанции. 5.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. 6.Бег по пересечённой местности на время. 7.Бег по пересечённой местности на дальность. 8.Комплексное развитие физических качеств 9.Развитие общей и специальной выносливости
9	<b>Итого</b>	Практические занятия-4ч.	
			<b>3 курс 5 семестр</b>
10	<b>Тема 8.</b> Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Эстафетный бег по дистанции. 3.Развитие скоростно-силовых способностей 4.Развитие координационных способностей 5.Развитие общей и специальной выносливости. 6.Техника передачи эстафетной палочки
	<b>Тема 9.</b> Виды эстафетного бега.	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 2</b> 1. Развитие координационных способностей 2.Олимпийская эстафета. 3.Шведская эстафета. 4.Комплексные технические задания 5. Развитие скоростно-силовых способностей

11	<b>Итого</b>	Практические занятия-4ч.	
----	--------------	--------------------------	--

			<b>3 курс 6 семестр</b>
1	<b>Тема10.</b> Бег в сочетании с ходьбой по пересечённой местности с учётом времени и пульса. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Пр.-4ч.	<b>Практические занятия 1-2</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Бег с чередования с ходьбой (контроль пульса) 3.Развитие скоростно-силовых способностей 4.Развитие координационных способностей 5.Развитие общей и специальной выносливости. 6.Бег с чередованием с ходьбой по пересечённой местности на время.
	<b>Тема 11.</b> Бег в сочетании с ходьбой на дальность. Интегральная подготовка. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Пр.-4ч.	<b>Практические занятия 3-4</b> 1.Бег с чередованием с ходьбой на дальность. 2. Развитие координационных способностей 4.Бег с чередованием с ходьбой, исправление ошибок. 5.Комплексные технические задания 6.Ходьба по пересечённой местности с упражнениями на восстановление дыхания. 7. Развитие общей и специальной выносливости.
2	<b>Итого</b>	Практические занятия-8ч.	
3	<b>Итого</b>	Практические занятия-24ч.	

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине

### 6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине 52.03.01 Хореографическое искусство Для заочной формы обучения

№	Тема	Кол-во часов	Вопросы для самостоятельного изучения	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
<b>1 курс 2 семестр</b>				
1	<b>Тема 1.</b> Развитие физических качеств обучающихся. Специальные беговые упражнения.	28ч.	1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровый образ жизни студента. 3.Специальные беговые упражнения. 4. Разновидности ходьбы (краткая характеристика). 5. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.	Опрос на практическом занятии.
2	<b>Тема 2.</b> Основные виды ходьбы. Развитие скоростно-силовых,	28ч.	1.Развитие ходьбы с помощью неспецифических средств 2. Ходьба как средство лечебной физической культуры 3. Ходьба как фундаментальная	Опрос на практическом занятии.

	координационных способностей.		подготовка перед бегом 4 Развитие координационно-двигательных способностей с помощью оздоровительной ходьбы 5. Функциональный анализ ходьбы	
<b>2 курс 3 семестр</b>				
3	<b>Тема 3.</b> Метание малого мяча с места, с трёх шагов, с разбега. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	28ч	1.Общая характеристика выносливости. 2.Факторы, обуславливающие выносливость человека. 3.Общая характеристика гибкости.	Опрос на практическом занятии.
4	<b>Тема 4.</b> Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места, с трёх шагов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	28ч	1.Основы обучения движениям. 2.Понятие о физических качествах и способностях 3.Общая характеристика силы.	Опрос на практическом занятии.
<b>2 курс 4 семестр</b>				
5	<b>Тема 5.</b> Низкий, высокий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	22ч.	1.Бег как средство укрепления здоровья. 2. Развитие координации с помощью бега.	Опрос на практическом занятии.
6	<b>Тема 6.</b> Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	24ч.	1.Общая характеристика быстроты 2.Факторы, обуславливающие проявление быстроты. 3.Анаэробный бег, его характеристика.	Опрос на практическом занятии.
7	<b>Тема 7.</b> Бег по пересечённой местности. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	24ч.	1.Самоконтроль при выполнении оздоровительного бега. 2. Положительный эффект оздоровительного бега 3. Интегральная подготовка.	Опрос на практическом занятии.
<b>3 курс 5 семестр</b>				
8	<b>Тема 8.</b> Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	30ч.	1. Развитие быстроты с использованием специальных средств. 2. Какие мышцы работают во время ходьбы.	Опрос на практическом занятии.
9	<b>Тема 9.</b> Виды	30ч.	1. Успокаивающие действие бега на организм человека.	Опрос на практическом занятии.

	эстафетного бега.		2 Гиподенания. 3.Ходьба как фундаментальная подготовка перед бегом. утомления	занятии.
<b>3 курс 6 семестр</b>				
10	<b>Тема 10.</b> Бег в сочетании с ходьбой по пересечённой местности с учётом времени и пульса. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	32ч.	1. Общие рекомендации при выполнении оздоровительной ходьбы по пересечённой местности. 2. Биомеханическая структура ходьбы 1. 3.Успокаивающие действия бега на организм человека	Опрос на практическом занятии.
11	<b>Тема 11.</b> Бег в сочетании с ходьбой на дальность. Интегральная подготовка. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	32ч.	2. Содержание комплексных технических заданий 3. Содержание понятия - интегральная подготовка б.	Опрос на практическом занятии.

**7.Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Оздоровительная ходьба с элементами лёгкой атлетики»**

**7.1.Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств**

**Для очной формы обучения (2,3,4,5,6 семестры)**

Вид контроля и аттестации	№ и наименование блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Количество баллов
		Форма (основная группа/мед.группа)	Количество вопросов в задании (основная группа/мед.группа)	Количество независимых вариантов (основная группа/мед.группа)	
1 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по темам 1-2	<b>Раздел1</b> Общая физическая подготовка.	Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4
		Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/до 20

		самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
2 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по темам 3-4	<b>Раздел 2</b> Метание малого мяча с места, с трёх шагов, с разбега. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/до 20
		Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4
		самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
3 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по темам 5-7 3 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по темам 5-7	<b>Раздел 3</b> Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/до 20
	Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Контроль самостоятельных занятий	Собеседование Лист самоконтроля	4/4 1/1	-	до 8/ до 8 один верн ый ответ – 2 балла 12
4 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по темам 8-	<b>Раздел 4</b> Эстафеты, физические качества	Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4
		Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/до 20
		самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
5 Рубежный контроль	<b>Раздел 5</b> Бег по	Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/до



уровня усвоения обучающимися компетенций по темам 10-11	пересечённой местности. Интегральная подготовка.				20
		Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4
		самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
Промежуточная аттестация (Зачёт)	Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Контроль самостоятельных занятий	Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/до 20 балло в
		Собеседование	4/4	-	до 8/ до 8 один верны й ответ – 2 балла
		Лист самоконтроля	1/1		12
Промежуточная аттестация (зачет)		Контрольные вопросы и практическое задание для промежуточной аттестации. Лист самоконтроля			До 40 балло в (за все верны е ответ ы)
Итого по результатам освоения обучающимися компетенций по темам 1-11					До 100 балло в

**Для заочной формы обучения**

№ п/ п	Вид контроля и аттестации	№ и наименование блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Колич ество баллов
			форма	Количество вопросов в задании	Количество независимы х вариантов	
1	контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по темам 1-11	<b>Раздел 1</b> <b>Раздел 2</b> <b>Раздел 3</b> <b>Раздел 4</b> <b>Раздел 5</b>	Собеседова ние	6	-	до 60
Промежуточная аттестация (зачет)			Доклад	1	-	до 40

**7.2. Примеры оценочных средств рубежного контроля и промежуточной аттестации по дисциплине**

**7.2.1. Оценочные средства для рубежных контролей и оценки уровня усвоения обучающимся компетенций Б1.В.ДВ.08.03 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Оздоровительная ходьба с элементами лёгкой атлетики группа здоровья - основная»**

*Рубежный контроль 1.*

1. Контрольный норматив
2. Собеседование

*Рубежный контроль 2.*

1. Контрольный норматив
2. Собеседование

*Промежуточная аттестация (зачет)*

1. Контрольный норматив
2. Собеседование
3. Лист самоконтроля

**7.2.2. Оценочные средства для рубежных контролей и оценки уровня усвоения обучающимся компетенций по учебной дисциплине Б1.В.ДВ.08.03 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Оздоровительная ходьба с элементами лёгкой атлетики (группа здоровья - специальная медицинская группа)»**

*Рубежный контроль 1.*

1. Собеседование
2. Доклад

*Рубежный контроль 2.*

1. Собеседование
2. Доклад

*Промежуточная аттестация (зачет)*

1. Собеседование
2. Доклад
3. Лист самоконтроля

**7.3 Тематика вопросов для собеседования по учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Оздоровительная ходьба с элементами лёгкой атлетики»**

***Примерные вопросы для подготовки***

***2 семестр***

1. Развитие ходьбы с помощью неспецифических средств
2. Развитие общей выносливости с помощью бега
3. Ходьба как средство лечебной физической культуры
4. Ходьба как фундаментальная подготовка перед бегом
5. Самоконтроль при выполнении оздоровительного бега
6. Положительный эффект оздоровительного бега

***3 семестр***

1. Анаэробный бег, его характеристика
2. Успокаивающие действия бега на организм человека
3. Развитие быстроты с использованием специальных средств
4. Метание малого мяча.
5. Бег как средство укрепления здоровья
6. Развитие координации с помощью бега

#### ***4 семестр***

1. Развитие быстроты с помощью специфических средств
2. Аэробная ходьба, характеристика
3. Какие мышцы работают во время ходьбы
4. Развитие координационно-двигательных способностей с помощью оздоровительной ходьбы
5. Функциональный анализ ходьбы
6. Общие рекомендации при выполнении оздоровительной ходьбы по пересечённой местности

#### ***5 семестр***

1. Биомеханическая структура ходьбы
2. Предотвращение гиподинамии с помощью ходьбы
3. История возникновения оздоровительной ходьбы.
4. Положительный эффект оздоровительной ходьбы и бега.
5. Техника и правила выполнения оздоровительной ходьбы.
6. Разновидности ходьбы (краткая характеристика).
7. Отличие оздоровительной ходьбы от пешей прогулки
8. Современные системы оздоровительной физической

#### ***6 семестр***

1. Положительный эффект оздоровительной ходьбы и бега.
2. Техника и правила выполнения оздоровительной ходьбы.
3. Успокаивающее действие бега на организм человека.
4. Отличие оздоровительной ходьбы от пешей прогулки
5. Гиподинамия.
6. Самоконтроль при выполнении оздоровительного бега
7. Ходьба как фундаментальная подготовка перед бегом.

### **7.4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков**

#### **Ориентировочная тематика докладов**

##### ***Рубежный контроль 1***

1. Физическая культура студента.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
3. Организация физического воспитания в вузе.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

##### ***Рубежный контроль 2***

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры и спорта.
4. Витамины и их роль в обмене веществ.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
6. Здоровый образ жизни студента.

##### ***Рубежный контроль 3***

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
3. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
4. Режим труда и отдыха.
5. Гигиенические основы закаливания.
6. Личная гигиена студента и ее составляющие.

##### ***Рубежный контроль 4***

1. Профилактика вредных привычек.
2. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
3. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
4. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
5. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
6. Основы обучения движениям.
7. Понятие о физических качествах и способностях
8. Общая характеристика силы

#### ***Рубежный контроль 5***

1. Факторы, обуславливающие силовые возможности человека
2. Общая характеристика быстроты
3. Факторы, обуславливающие проявление быстроты
4. Общая характеристика выносливости
5. Факторы, обуславливающие выносливость человека
6. Общая характеристика гибкости
7. Факторы, обуславливающие проявление гибкости

#### ***Рубежный контроль 6***

1. Общая характеристика координационных способностей
2. Факторы, обуславливающие проявление координационных способностей
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
6. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
7. Формы занятий физическими упражнениями.

### **7.5. Критерии оценок знаний, обучающихся по дисциплине**

**7.5.1 Оценка знаний, умений и навыков, обучающихся осуществляется в баллах в комплексной форме с учётом:**

#### **Распределение максимальных баллов по видам отчетности**

<b>№</b>	<b>Виды отчётности</b>	<b>Баллы</b>
1	Текущий контроль (доклад, самостоятельная работа, систематичность и активность работы на практических занятиях)	до 6 баллов
2	Рубежный контроль 1	до 24 баллов
	Текущий контроль (доклад, самостоятельная работа, систематичность и активность работы на практических занятиях)	до 6 баллов
3	Рубежный контроль 2	до 24 баллов
4	Результат промежуточной аттестации (зачёта)	до 40 баллов
	Итого	100 баллов

Методические рекомендации по оформлению листа самоконтроля и докладов и критерии оценивая размещены в ФОС.

Текущий контроль проводится в ходе занятий с целью определения степени усвоения учебного материала, своевременного вскрытия недостатков в подготовке обучающихся и принятия, необходимых мер по совершенствованию методики преподавания дисциплины, организации работы в ходе занятий и оказания им индивидуальной помощи.

Объектами текущего контроля знаний являются:

- посещение практических занятий;
- систематичность и активность работы на практических занятиях.

При контроле систематичности и активности работы на практических занятиях могут оцениваться: уровень теоретических знаний изученного материала,

продемонстрированный в устных ответах; активность на практических занятиях, регулярное посещение занятий;

-выполнение заданий для самостоятельной работы. При контроле выполнения заданий для СРС могут оцениваться: самостоятельная обработка тем в целом или отдельных вопросов; выполнение заданий в рабочей тетради для самостоятельной работы (для заочной формы обучения).

-спортивная работа студентов (посещение спортивных секций, участие в соревнованиях различного ранга.

#### **100-90 балл - зачтено**

Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Студент полностью усвоил программный материал. Знает методологические и теоретические основы физической культуры.

#### **89-74 балл - зачтено**

Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

#### **73-60 балл - зачтено**

Теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.

#### **Менее 60 баллов – не зачтено**

Теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения: учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.

### **7.6. Двигательные тесты определения физической подготовленности обучающихся основной группы (контрольные нормативы)**

Для оценивания выбираются 3 контрольных норматива в каждом семестре, для промежуточной аттестации 1, в зависимости от физического развития и общей физической подготовленности

#### **Юноши**

<b>Контрольные двигательные нормативы</b>		<b>Оценка в баллах</b>				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	40	38	36	34	30
2	Поднимание туловища (за минуту)И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы	50	48	46	44	42

3	Наклон вперед из положения стоя.И.П. - стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см 2 предварительных наклона,	+13	+12	+10	+8	+6
4	Подтягивание из виса на перекладине	15	12	9	6	3
5	Равновесие стоя на носках	15с	12с	9с	6с	3с
6	Поднимание туловища И.П. - лёжа на животе(ноги без помощи), прогнуться, руки	15	12	9	6	3
7	Упражнение Мостик. Лёжа на спине, руки ноги согнуты, выпрямляя руки, ноги,	5с	4с	3с	2с	1с
8	Стоя в упоре лёжа – планка. Туловище горизонтально полу, локти прямые. Оставаться в	70с	50с	30с	20с	10с
9	Прыжок Группировка. Прыжок с двух ног, колени подтягиваются к груди.руки в удобном положении	колени касаются груди	колени немного недотягиваются к груди	колени не касаются груди	прыжок выполнен плохо	прыжок невыполнен
10	Поднятие прямых ног на перекладине. Колени прямые, поднимание ног прессом.	12р	9р.	6р.	4р.	2р.
11	Акробат.упражнение Колесо. Поочерёдно с ног на руки, ноги расставлены шире плеч, с рук на ноги.	технически правильно выполненное упражнение	ноги либо руки согнуты	не показана стойка, ноги согнуты	выполнено не полностью с ошибками	не выполнено
12	Акробат.упражнение Кувырок. Стоя на двух ногах, руки на пол, поставить затылок на	выполнено правильно	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с ошибками	выполнено полностью неверно	не выполнено

### Девушки

Контрольные двигательные нормативы		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	20	19	18	17	16
2	Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	40	38	36	34	32
3.	Наклон вперед из положения стоя.И.П. - стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10- 15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек.	+16	+14	+12	+10	+8
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	15	12	9	6	3

5	Равновесие стоя на носках	15с	12с	9с	6с	3с
6	Поднимание туловища И.П. - лёжа на животе(ноги без помощи), прогнуться, руки вверх.	15	12	9	6	3
7	Упражнение Мостик. Лёжа на спине, руки ноги согнуты, выпрямляя руки, ноги, прогнуться в спине.	5с	3с	2с	1с	0
8	Стоя в упоре лёжа – планка. Туловище горизонтально полу, локти прямые. Оставаться в неподвижном положении	60с	40с	30с	20с	10с

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Перечень основной литературы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» : приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 673. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-4487-0887-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123626.html>

2. Волокитин, А. В. Здоровье в движении : учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 с. — ISBN 978-5-88247-870-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART

3. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. — 111 с. — ISBN 978-5-7410-1674-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART

4. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 202 с. — ISBN 978-5-6040243-1-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART

5. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART 6. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART

### **Дополнительная литература:**

7. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.html>

8. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART

9. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск :

Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART

10 Поздеева, Е. А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART

*Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

- Университетская электронная библиотека In Folio <http://infofolio.asf.ru/index.asp>
- Библиотека гуманитарных наук – <http://www.gumer.info/>
- Электронно-библиотечная система издательства «Лань» – <http://e.lanbook.com>
- Электронно-библиотечная система "ЭБС IPRSMART" – <http://www.iprsmart.ru>
- Библиотека учебной и научной литературы. Русский Гуманитарный Интернет Университет – [WWW.I:U.RU](http://WWW.I:U.RU)
- Российская государственная библиотека – <https://search.rsl.ru/ru/record/01002834007>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

На первом практическом занятии по учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: оздоровительная ходьба с элементами лёгкой атлетики. преподаватель обязан ознакомить студентов:

- планами практических занятий и методикой их проведения;
- с вопросами для самостоятельной работы и методикой контроля за их изучением (для заочной формы обучения)
- с вопросами, критериями сдачи зачета и порядком его проведения.

### **Перед проведением очередного рубежного контроля студент обязан:**

- отработать в конспекте все теоретические вопросы пройденного материала в объеме, обеспечивающем четкие, ясные и конкретные ответы;
- закрепить и отработать материал, пройденный на практических занятиях.
- отработать (практически) задания педагога по пройденному материалу, отнесенные к разделу изучаемых студентом самостоятельно.

### **Для выполнения поставленных задач студент:**

- осуществляет подбор необходимой учебной, научной, учебно-методической литературы и первоисточников (дается в Программе курса или как методические рекомендации к изучению темы);
- прочитывает отобранную литературу по каждому вопросу, а затем составляет конспект или тезисы ответа.

### **Содержание методических рекомендаций может включать:**

- советы по планированию и организации времени, отведенного на изучение дисциплины;
- описание последовательности действий студента или «сценарий изучения дисциплины»;
- перечень тем и вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с рекомендациями по использованию учебно-методических материалов с указанием вида контроля;
- рекомендации по использованию учебно-методических материалов по дисциплине;
- рекомендации по работе с литературой и ресурсами сети «Интернет»;
- советы по подготовке к зачёту;
- разъяснения и рекомендации по выполнению и оформлению текущего контроля знаний, заданий к практическим занятиям и т.д.

### **Условиями для успешной самостоятельной работы являются:**

#### **1. Целеустремленность и сознательная активность:**



а) осознанная постановка цели, конкретизация своих задач на самостоятельную работу,

б) выбор способа действий, средств,

в) волевые усилия,

г) анализ сделанного, постановка новых задач.

2. Систематичность и планомерность.

### **Формы и методы изучения и конспектирования работ.**

В работе над литературой можно выделить 3 этапа:

1. Ознакомительный, в ходе которого вы знакомитесь с каталогом библиотеки, делаете выборку к теме, заказываете литературу в библиотеке. (Учебники, учебные пособия, разработки тем, планы, первоисточники и т.д.)

2. Этап чтения литературы.

### **К чтению есть определенные требования:**

1) систематичность чтения, т.е. читать не от раза к разу, а ежедневно, желательно с записями в тетрадях и со своими итоговыми выводами (резюме).

2) Осмысленность чтения, т.е. надо овладевать понятийным аппаратом.

3. Этап ведения рабочих записей.

а) можно вести т. н. тематические тетради, в которых делать выписки к определенным темам, а также вести доработку лекций на полях или в самом тексте.

б) основными формами записи прочитанного могут быть: план, тезисы, конспект.

**I. Составление плана прочитанного.** Запись в форме плана означает перечисление главных вопросов. В результате получается, как бы сжатая схема изучаемого материала. Несколько иначе выглядит развернутый план. Его назначение не только зафиксировать главное в тексте, но и дать необходимое обоснование этой мысли, (цифровые данные, интересные выражения, факты). Причем вопросы плана можно изложить и своими словами, и словами автора.

**II. Весьма ценным видом записи при чтении являются тезисы.** (Основные положения, утверждения от греческого "Teas" - утверждаю). Тезисы составляют промежуточное положение между планом и конспектом. В них кратко дается основное содержание книги. Перед тем, как записывать тезисы, прочитанный текст разделяют на небольшие части - разделы, параграфы или же абзацы в соответствии с планом и затем формулируют сущность прочитанного своими словами, как бы отвечая на вопрос: что именно здесь утверждает, защищает автор. Тезисы позволяют в краткой форме записать обобщение и выводы о прочитанном. Тезисы называются простыми, если выписанные мысли ничем не подтверждаются и сложными, если они подкрепляются доводами, аргументами.

Следовательно, при составлении тезисов необходимо глубоко продумать, понять содержание книги, статьи, уметь выделить основные положения и кратко их сформулировать.

**III. Составление конспекта, прочитанного** - это наиболее сложный и содержательный метод записывания при работе с книгой, потому что он объединяет в себе все виды записи и вместе с тем представляет собой нечто более цельное и своеобразное. Конспект книги (от лат. "коспектус" - обзор) - это краткое, последовательное изложение основного содержания книги, лекции, записанное в последовательной форме, и освобожденное от повторений и т. д. В тоже время в конспекте следует привести, помимо основных мыслей автора, выписки и цитаты, подтверждающие основные положения и выводы, вытекающие из книги.

### **Методика записей:**

1. Записывать следует самое главное и по возможности наиболее кратко (запись должна быть сжата и лаконична).

2. Начинать запись надо с тщательно проверенных библиографических данных:

- фамилия и инициалы авторов,
- название книги или статьи (полное),
- место и год издания, издательство и т. д.
- номера журнала или выпуска,
- краткий исторический очерк времени написания книги и т. д.

3. В тетрадях рекомендуется оставлять широкие поля для последующих вставок, дополнений, записей своих мыслей.

4. Записи должны делаться только после окончания чтения данной книги.

Методика работы на практических занятиях

На практических занятиях дисциплины «Физическая культура» студенты приобретают основные умения и навыки, выполнения заданий, советуемые темам программы:

1. сознательность в обучении;
2. творческая активность;
3. развитие профессионального мышления;
4. систематичность знаний, умений и навыков;
5. Тематика учебного материала строится логично, по принципу «от простого к сложному».

**Интерактивные формы обучения.** Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью и задачами программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, а также требованиями ФГОС с учетом специфики ОПОП.

К методам интерактивного обучения относятся те, которые способствуют вовлечению обучающихся в активный процесс получения и переработки знаний.

К интерактивным методам относятся также презентации с использованием различных вспомогательных средств: видеофильмов, слайдов, мультимедийной презентации и т.п.

**Преподавание и изучение дисциплины предполагает использование следующих видов образовательных технологий:**

1. Информационные образовательные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

2. Проблемное обучение – стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.

3. Междисциплинарное обучение – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи.

4. Опережающая самостоятельная работа – изучение обучающимися нового материала до его изучения в ходе аудиторных занятий.

## **10. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Освоение дисциплины предполагает использование для практических занятий спортивного зала, спортивного инвентаря и оборудования.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая список программного обеспечения и информационных справочных систем**

### **Список программного обеспечения**

#### **Лицензионное программное обеспечение:**

1. Microsoft Windows 10
2. Microsoft Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint)
3. Access 2013 Acdmc

#### **Свободно-распространяемое или бесплатное программное обеспечение**

1. Microsoft Security Essentials
2. 7-Zip
3. Notepad++
4. Adobe Acrobat Reader

5. WinDjView
6. Libreoffice (Writer, Calc, Impress, Draw, Math, Base)
7. Scribus
8. Moodle.

#### **Справочные системы**

1. Справочно-правовая система «ГАРАНТ»
2. Система проверки на заимствования «ВКР-ВУЗ»
3. Культура. РФ. Портал культурного наследия
4. Культура России. Информационный портал

#### **Электронно-библиотечные системы:**

- Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>
- Электронно-библиотечная система «ЭБС IPRsmart» <http://www.iprbookshop.ru>
- 

### **12. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места и предоставляются образовательные ресурсы с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.