Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 04.09.2024 13:00:05
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	**Физического воспитания и спорта**
Учебный план	ФНО-б24ДНо(5г) Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»
Квалификация	**бакалавр**
Форма обучения	**очная**
Общая трудоемкость	**0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6
аудиторные занятия	108	
самостоятельная работа	220	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**1(1.1)**		**2(1.2)**		**3(2.1)**		**4(2.2)**		**5(3.1)**		**6(3.2)**		**Итого**	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Практические	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	108	108
В том числе инт.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	24	24
Итого ауд.	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	108	108
Контактная работа	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	108	108
Сам. работа	38	38	38	38	36	36	36	36	36	36	36	36	220	220
Итого	56	56	56	56	54	54	54	54	54	54	54	54	328	328

Программу составил(и):

Лапина Наталья Михайловна, Марьина Наталья Владиславовна, Засыпкина Юлия Валерьевна, Парамонова Оксана Борисовна, Солонович Валентина Аркадьевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Утвержден приказом Министерства образование и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 26.04.2024 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 25.06.2024 г. №11
Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП

_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Область профессиональной деятельности: 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.03

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале: школьного курса «Физическая культура», «Биология», «Обществознание»

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Безопасность жизнедеятельности

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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.

Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2.Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Легкая атлетика			
1.1	Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по легкой атлетике. Легкая атлетика в системе комплекса ГТО/Пр/	1	2	2
1.2	Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по легкой атлетике. Легкая атлетика в системе комплекса ГТО /Ср/	1	6	0
1.3	Изучение бега на короткие дистанции/Пр/	1	4	2
1.4	Изучение бега на короткие дистанции/Ср/	1	10	0
1.5	Изучение бега на средние и длинные дистанции/Пр/	1	4	0
1.6	Изучение бега на средние и длинные дистанции/Ср/	1	10	0
1.7	Изучение техники прыжка в длину с места/Пр/	1	2	0
1.8	Изучение техники прыжка в длину с места/Ср/	1	6	0
1.9	Изучение техники метания гранаты/Пр/	1	4	0
1.10	Изучение техники метания гранаты/Ср/	1	6	0
1.11	Сдача норм ГТО по легкой атлетике/Пр/	1	2	0
	Раздел 2. Гимнастика			
2.1	Нормативные требования сдачи комплекса ГТО 7-8 ступень./Пр/	2	2	2
2.2	Нормативные требования сдачи комплекса ГТО 7-8 ступень /Ср/	2	6	0
2.3	Изучение техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. Развитие силы /Пр	2	4	2
2.4	Изучение техники подтягивания из виса на высокой перекладине. Развитие силы и гибкости. /Ср/	2	6	0
2.5	Изучение техники выполнения подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. Развитие силы /Пр/	2	4	0
2.6	Изучение техники подтягивания из виса на низкой перекладине. Развитие силы и гибкости/Ср	2	6	0
2.7	Изучение техники рывка гири. Развитие силы,выносливости /Пр	2	2	0
2.8	Изучение техники рывка гири. Развитие силы, выносливости /Ср/	2	6	0
2.9	Изучение техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Развитие силы, гибкости, выносливости/Пр	2	2	0

2.10	Изучение техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Развитие силы, гибкости, выносливости. /Ср/	2	6	0
2.11	Изучение техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Развитие гибкости /Пр/	2	4	0
2.12	Изучение техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Развитие гибкости /Ср/	2	8	0
	Раздел 3. Легкая атлетика			
3.1	Совершенствование бега на короткие дистанции /Пр/	3	4	2
3.2	Совершенствование бега на короткие дистанции/Ср/	3	8	0
3.3	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции/Пр/	3	4	2
3.4	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции /Ср/	3	6	0
3.5	Совершенствование техники прыжка в длину с места /Пр/	3	2	0
3.6	Совершенствование техники прыжка в длину с места /Ср/	3	6	0
3.7	Совершенствование техники метания гранаты /Пр/	3	4	0
3.8	Совершенствование техники метания гранаты /Ср/	3	8	0
3.9	Развитие физических качеств для выполнения норм комплекса ГТО по легкой атлетике/Пр/	3	2	0
3.10	Развитие физических качеств для выполнения норм комплекса ГТО по легкой атлетике/Ср/	3	8	0
3.11	Сдача норм ГТО по легкой атлетике /Пр/	2	2	0
	Раздел 4. Лыжный спорт			
4.1	Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по лыжному спорту.Оздоровительное значение лыжного спорта для разных возрастных групп/Пр/	4	2	2
4.2	Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по лыжному спорту.Оздоровительное значение лыжного спорта для разных возрастных групп/Ср/	4	6	0
4.3	Изучение и совершенствование техники класических лыжных ходов/Пр/	4	4	2
4.4	Изучение и совершенствование техники класических лыжных ходов/Ср/	4	8	0
4.5	Изучение и совершенствование техники коньковых лыжных ходов/Пр/	4	4	0
4.6	Изучение и совершенствование техники коньковых лыжных ходов/Ср/	4	8	0
4.7	Изучение и совершенствование горнолыжной техники (преодоление подъемов, спусков, поворотов, торможений) /Пр/	4	4	0
4.8	Изучение и совершенствование горнолыжной техники (преодоление подъемов, спусков, поворотов, торможений) /Ср/	4	8	0
4.9	Развитие физических качеств средствами лыжной подготовки для выполнения норм комплекса ГТО /Пр/	4	4	0
4.10	Развитие физических качеств средствами лыжной подготовки для выполнения норм комплекса ГТО /Ср/	4	6	0
	Раздел 5. Пулевая стрельба			
5.1	Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по пулевой стрельбе. Пулевая стрельба в системе комплекса ГТО/Пр/	5	2	2
5.2	Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по пулевой стрельбе. Пулевая стрельба в системе комплекса ГТО/Ср/	5	6	0
5.3	Требования к тирам и их оборудование /Пр/	5	2	2
5.4	Требования к тирам и их оборудование /Ср/	5	6	0
5.5	Изучение и совершенствование техники стрельбы из положения сидя с опорой на локти/Пр/	5	6	0
5.6	Изучение и совершенствование техники стрельбы из положения сидя с опорой на локти/Ср/	5	8	0
5.7	Изучение и совершенствование техники стрельбы из положения стоя с опорой на локти/Пр/	5	4	0
5.8	Изучение и совершенствование техники стрельбы из положения стоя с опорой на локти/Ср/	5	8	0
5.9	Определения средней точки попадания, поправки /Пр/	5	4	0
5.10	Определения средней точки попадания, поправки /Ср/	5	8	0
	Раздел 6. Плавание			
6.1	Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по плаванию.Оздоровительное значение плавания/Пр/	6	2	2
6.2	Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по плаванию.Оздоровительное значение плавания/Ср/	6	6	0
6.3	Начальное обучение плаванию. 7 групп освоения с водой /Пр/	6	2	2
6.4	Начальное обучение плаванию. 7 групп освоения с водой /Ср/	6	6	0
6.5	Изучение техники плавания кролем на груди и кролем на спине /Пр/	6	6	0
6.6	Изучение техники плавания кролем на груди и кролем на спине /Ср/	6	8	0

6.7	Изучение техники выполнения старта и поворота при плавании кролем на груди и кролем на спине /Пр/	6	4	0
6.8	Изучение техники выполнения старта и поворота при плавании кролем на груди и кролем на спине /Ср/	6	8	0
6.9	Развитие физических качеств в воде для выполнения норм комплекса ГТО по плаванию /Пр/	6	4	0
6.10	Развитие физических качеств в воде для выполнения норм комплекса ГТО по плаванию /Ср/	6	8	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

1 семестр, 9 практических занятий

Раздел 1. Легкая атлетика

Практическое занятие 1 (2 часа)

Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по легкой атлетике. Легкая атлетика в системе комплекса ГТО

Вопросы и задания:

1. Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по для студентов (VI, VII ступень).
2. Ознакомление с требования сдачи норм ГТО по легкой атлетике.
3. Ознакомления с основными средствами легкой атлетики для поддержания должного уровня физической подготовленности

Практическое занятие 2-3 (4 часов)

Изучение бега на короткие дистанции

Вопросы и задания:

1 Выполнение специально-беговых упражнений;
2.Выполнение упражнений для изучение бега по дистанции
3.Выполнение упражнений для изучение техники низкого старта
4.Выполнение упражнений для изучение техники стартового разгона
5. Выполнение упражнений для изучение техники финиширования
6. Выбегания со старта изразличных исходных положений
7.Пробегание серий коротких отрезков

Практическое занятие 4-5 (4 часов)

Изучение бега на средние и длинные дистанции

Вопросы и задания:

1. Выполнение специальных упражнений бегуна
2. Выполнение упражнений для изучения техники высокого старта
3. Выполнение упражнений для изучения техники стартового разгона
4. Выполнение упражнений для изучения бега по повороту
5. Пробегание серий переменным методом
6. Равномерный бег на длинных отрезках

Практическое занятие 6 (2 часа)

Изучение техники прыжка в длину с места

Вопросы и задания:

1. Выполнение упражнений для изучения отталкивания
2. Выполнение упражнений для изучения полета и приземления
3. Выполнение упражнений для изучения прыжка в целом

Практическое занятие 7-8 (4 часа)

Изучение техники метания гранаты

Вопросы и задания:

1. Выполнение упражнений для изучения держания и выбрасывания гранаты
2. Выполнение упражнений для изучения финального усилия
3. Выполнение упражнений для изучения скрестного шага
4. Выполнение упражнений для изучения отведения
5. Выполнение упражнений для изучения разбега
6. Выполнение упражнений для изучения метания гранаты в целом

Практическое занятие 9 (2 часа)

Сдача норм ГТО по легкой атлетике

Вопросы и задания:

1.Выполнение изученных элементов легкой атлетики на оценку.
2.Сдача контрольных нормативов

2 семестр, 9 практических занятий

Раздел 2. Гимнастика

Практическое занятие 1 (2 часа)

Нормативные требования сдачи комплекса ГТО 7-8 ступень

Вопросы и задания:

1. Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по гимнастике для обучающихся
2. Ознакомление с требования сдачи норм ГТО по гимнастике
3. Требования медицинского освидетельствования и технического контроля при сдаче нормативов ГТО.

Практическое занятие 2-3 (4 часа)

Изучение техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. Развитие силы

Вопросы и задания:
1. Изучение висов, хватов на перекладине
2. Подтягивания на низкой перекладине с отталкиванием от пола
3. Подтягиввания с удержанием позы над перекладиной (задержкой фиксации)
4. Силовая тренировка с использованием собственного веса
5. Круговая силовая тренировка

Практическое занятие 4-5 (4 часа)

Изучение техники выполнения подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. Развитие силы

Вопросы и задания:
1. Изучение висов, хватов на низкой перекладине
2. Подтягивания на низкой перекладине с отталкиванием от опоры (матов, скамейки)
3. Подтягиввания с удержанием позы над перекладиной (задержкой фиксации)
4. Силовая тренировка с использованием собственного веса
5. Круговая силовая тренировка

Практическое занятие 6 (2 часа)

Изучение техники рывка гири. Развитие силы, выносливости

Вопросы и задания:
1. Изучение техники рывка гири.
2. Разучивание по частям: махи и смена рук, дыхание
3. Изучение техники рывок «переворотом»
4. Силовая тренировка
5. Круговая скоростно-силовая тренировка

Практическое занятие 7 (2 часа)

Изучение техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Развитие силы, гибкости, выносливости

Вопросы и задания:
1. Изучение техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу
2. ОРУ из упоров лежа, лежа сзади, сидя
3. Силовая тренировка с использованием собственного веса
4. ОРУ направленного действия – на растяжекние мышц и связок, на гибкость
5. Круговая скоростно-силовая тренировка

Практическое занятие 8-9 (4 часа)

Изучение техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Развитие гибкости

Вопросы и задания:
1. Изучение техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье
2. ОРУ из упоров стоя, наклоны и махи.
3. ОРУ направленного действия – на растяжекние мышц и связок, на гибкость

3 семестр, 9 практических занятий

Раздел 3. Легкая атлетика

Практическое занятие 1-2 (4 часа)

Совершенствование бега на короткие дистанции

Вопросы и задания:
1.Выполнение специально-беговых упражнений;
2. Выполнение упражнений для совершенствования бега по дистанции
3.Выполнение упражнений для совершенствования техники низкого старта
4.Выполнение упражнений для совершенствования техники стартового разгона
5. Выполнение упражнений для совершенствования техники финиширования
6. Выбегания со старта из различных исходных положений
7. Повторное пробегание серий коротких отрезков

Практическое занятие 3-4 (4 часа)

Совершенствование бега на средние и длинные дистанции

Вопросы и задания:
1.Выполнение специальных упражнений бегуна
2.Выполнение упражнений для совершенствования техники высокого старта
3.Выполнение упражнений для совершенствования техники стартового разгона
4.Выполнение упражнений для совершенствования бега по повороту
5.Пробегание серий переменным методом
6.Равномерный бег на длинных отрезках

Практическое занятие 5 (2 часа)

Совершенствование техники прыжка в длину с места

Вопросы и задания:
1.Выполнение упражнений для совершенствования отталкивания
2.Выполнение упражнений для совершенствования полета и приземления
3.Выполнение упражнений для совершенствования прыжка в целом

Практическое занятие 6-7 (4 часа)

Совершенствование техники метания гранаты

Вопросы и задания:
1.Выполнение упражнений для совершенствования держания и выбрасывания гранаты
2.Выполнение упражнений для совершенствования финального усилия
3.Выполнение упражнений для совершенствования скрестного шага
4.Выполнение упражнений для совершенствования отведения

5.Выполнение упражнений для совершенствования разбега
6.Выполнение упражнений для совершенствования метания гранаты в целом

Практическое занятие 8 (2 часов)

Развитие физических качеств для выполнения норм комплекса ГТО по легкой атлетике

Вопросы и задания:
1. Пробегание повторных коротких отрезков.
2. Пробегание серий переменных отрезков.
3. Выбегание со старта на коротких отрезках.
4. Выбегание со старта из различных исходных положение.
5. Различные прыжки: поднимая колени к груди, в выпаде, выпрыгывание из приседа.
6. Бег прыжками с ноги на ногу, многоскоки.
7. Метание гранаты с места и с разбега.

Практическое занятие 9 (2 часа)

Сдача норм ГТО по легкой атлетике

Вопросы и задания:
1.Выполнение изученных элементов легкой атлетики на оценку.
2.Сдача контрольных нормативов

4 семестр, 9 практических занятий

Раздел 4. Лыжный спорт

Практическое занятие 1 (2 часа)

Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по лыжному спорту. Оздоровительное значение лыжного спорта для разных возрастных групп

Вопросы и задания:
1. Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по для студентов (VI, VII ступень).
2. Ознакомление с требования сдачи норм ГТО по лыжному спорту.
3. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания учащейся молодежи и взрослого населения.
4. Место и значение лыжного спорта в допризывной и физической подготовке юношей.
5. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика.
6. Предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом.
7. Ознакомления с основными средствами лыжного спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности

Практическое занятие 2-3 (4 часов)

Изучение и совершенствование техники класических лыжных ходов

Вопросы и задания:
1. Выполнение упражнений для изучения техники ступающего шага (имитационные упражнения на месте и в движении)
2. Выполнение упражнений для изучения техники скользящего шага (имитационные упражнения на месте и в движении)
3. Выполнение упражнений для изучения техники попеременного двухшажного хода

Имитация на месте:
- работа рук;
- работа ног;
- работа в целом.

б) Выполнение хода под уклон 2-3 градуса (в медленном темпе).
в) Выполнение хода на равнине.
4. Выполнение упражнений для изучения техники одновременного бесшажного хода (имитационные упражнения на месте и в движении)
5. Выполнение упражнений для изучения техники одновременного одношажного хода (стартовый и дистанционный варианты) (имитационные упражнения на месте и в движении)
6. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения лыжни и микрорельефа местности.

Практическое занятие 4-5 (4 часов)

Изучение и совершенствование техники коньковых лыжных ходов

Вопросы и задания:
1. Выполнение упражнений для изучения техники конькового хода без отталкивания руками (имитационные упражнения на месте и в движении)

а) Имитация на месте:
- работа рук;
- работа ног;
- работа в целом.

б) Выполнение хода на равнине.
в) Выполнение хода в подъем 5-10 градуса (в медленном темпе).
2. Выполнение упражнений для изучения техники полуконькового хода (имитационные упражнения на месте и в движении)
3. Выполнение упражнений для изучения техники попеременного двухшажного конькового хода
4. Выполнение упражнений для изучения техники одновременного двушажного хода основного и равнинного варианта (имитационные упражнения на месте и в движении)
5. Выполнение упражнений для изучения техники одновременного одношажного хода (имитационные упражнения на месте и в движении)

6. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения лыжни и микрорельефа местности.

Практическое занятие 6-7 (4 часов)

Изучение и совершенствование горнолыжной техники (преодоление подъемов, спусков, поворотов, торможений)

Вопросы и задания:

1. Выполнение упражнений для изучения техники подъемов (имитационные упражнения на месте и в движении)

Подъёмы ступающим и скользящим шагом.
- выполнение на равнине;
- выполнение в подъём;
- выполнение в подъём различной крутизны.

«Полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».
- имитация данных способов на месте;
- выполнение в подъём средней крутизны;
- выполнение в более крутой подъём.

2. Выполнение упражнений для изучения техники спусков (имитационные упражнения на месте и в движении)

Спуски в различных стойках.
а) в основной стойке;
б) в высокой стойке;
в) в низкой стойке;
г) в стойке отдыха.
- имитация на месте;
- выполнение со спусков средней крутизны;
- выполнение стоек со спусков различной крутизны.

3. Выполнение упражнений для изучения техники поворотов на месте и в движении

Поворот переступанием:
- имитация на месте;
- выполнение поворота со склона средней крутизны;
- выполнение поворота со склонов различной крутизны.

4. Выполнение упражнений для изучения техники торможений (имитационные упражнения на месте и в движении)

Торможение «плугом»:
- имитация положения плуга на месте;
- торможение на склоне средней крутизны;
- регулирование силы торможения путём разведения или сведения пяток лыж;
- торможение около ориентиров;
- торможение по команде преподавателя.

6. Совершенствование горнолыжной техники в различных условиях микрорельефа местности.

Практическое занятие 8-9 (4 часа)

Развитие физических качеств средствами лыжной подготовки для выполнения норм комплекса ГТО

Вопросы и задания:

1. Передвижение классическим попеременным двушажным ходом 3 х100 м с ускорением
2. Передвижение классическим одновременным бесшажным ходом 3 х100 м с ускорением
3. Передвижение классическим одновременнымодношажным ходом 3 х100 м с ускорением
4. Передвижение классическим попеременным двушажным ходом 3 х1000 м в среднем равномерном темпе
5. Передвижение классическим одновременным бесшажным ходом 3 х1000 м в среднем равномерном темпе
6. Передвижение классическим одновременным одношажным ходом 3 х1000 м в среднем равномерном темпе
7. Передвижение коньковым одновременным двушажным ходом (основной вариант) 3 х100 м с ускорением
8. Передвижение коньковым одновременным двушажным ходом (равнинный вариант) 3 х100 м с ускорением
9. Передвижение коньковым одновременным одношажным ходом 3 х100 м с ускорением
10. Передвижение коньковым ходом без отталкивания рук 3 х50 м с ускорением
11. Передвижение коньковым одновременным одношажным ходом 3 х1000 м в среднем равномерном темпе
12. Передвижение коньковым одновременным двушажным ходом (основной вариант) 3 х1000 м в среднем равномерном темпе
13. Передвижение коньковым одновременным двушажным ходом (равнинный вариант) 3 х1000 м в среднем равномерном темпе

5 семестр, 9 практических занятий

Раздел 5. Пулевая стрельба

Практическое занятие 1 (2 часа)

Тема: Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по пулевой стрельбе. Пулевая стрельба в системе комплекса ГТО

Вопросы и задания:

1. Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по пулевой стрельбе для студентов (VI, VII ступень).
2. Ознакомление с требования сдачи норм ГТО по легкой атлетике.
3. Ознакомления с основными средствами пулевой стрельбе для поддержания должного уровня физической подготовленности

Практическое занятие 2 (2 часа)

Требования к тирам и их оборудование

Вопросы и задания:

1. Какие бывают тиры их виды
2. Необходимое оборудование освещение
3. Вспомогательное оборудование для стрельбы из винтовки и положения сидя и стоя с опорой на локти
4. Какие бывают мишени и их установка

Практическое занятие 3-5 (6 часов)

Изучение и совершенствование техники стрельбы из положения сидя с опорой на локти

Вопросы и задания:

1. Изготовка для стрельбы сидя за столом.
2. Разучивание разучивание по элементам (без винтовки)

а) положение туловища
б) положение ног
в) положение рук
г) положение головы

3. Исправление ошибок в изготовке
4. Техника выполнения прицеливания
5. Основные виды прицеливания в стрельбе
6. Управление дыханием и спусковым механизмом
7. Упражненеие 3+5

Практическое занятие 6-7 (4 часов)

Изучение и совершенствование техники стрельбы из положения стоя с опорой на локти

Вопросы и задания:

1. Изготовка для стрельбы стоя за столом.
2. Разучивание по элементам (без винтовки)

а) положение туловища
б) положение ног
в) положение рук
г) положение головы

3. Изучение последовательности выполнения изготовке
4. Исправление ошибок в изготовке
5. Упражнение 3+5

Практическое занятие 8-9 (4 часа)

Определения средней точки попадания, поправки

Вопросы и задания:

1. Естественное рассеивание пуль.
2. Определения средней точки попадания
3. Выполнение поправок.
4. Самостоятельно определение средней точки попадания.

6 семестр, 9 практических занятий

Раздел 6. Плавание

Практическое занятие 1 (2 часа)

Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по плаванию.Оздоровительное значение плавания

Вопросы и задания:

1. Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по плаванию для студентов (VII, VIII ступень).
2. Ознакомление с требования сдачи норм ГТО по плаванию
3. Ознакомления с основными средствами плавания для оздоровления и поддержания должного уровня физической подготовленности

Практическое занятие 2 (2 часа)

Начальное обучение плаванию. 7 групп освоения с водой

Вопросы и задания:

1. Выполнение упражнений в воде для освоения с водной средой
2. Выполнение упражнений для передвижения по дну
3. Выполнение упражнений для дыхания в воде
4. Выполнение упражнений для погружения в воду
5. Выполнения упражнений для всплывания
6. Выполнение упражнений для лежания на воде
7. Выполнения упражнений для скольжения

Практическое занятие 3-5 (6 часа)

Изучение техники плавания кролем на груди и кролем на спине

Вопросы и задания:

1. Выполнение упражнений для изучения техники плавания кролем на груди на ногах
2. Выполнение упражнений для изучения техники плавания кролем на спине на ногах
3. Выполнение упражнений для изучения техники плавания кролем на груди на руках
4. Выполнение упражнений для изучения техники плавания кролем на спине на руках
5. Выполнение упражнений для изучения техники плавания кролем на груди в полной координации движений в согласовании с дыханием
6. Выполнение упражнений для изучения техники плавания кролем на спине в полной координации движений в согласовании с дыханием

Практическое занятие 6-7 (4 часа)

Изучение техникивыполнения старта и поворота при плавании кролем на груди и кролем на спине

Вопросы и задания:

1. Выполнение упражнений для изучения техники выполнения поворота при плавании кролем на груди
2. Выполнение упражнений для изучения техники выполнения поворота при плавании кролем на спине
3. Выполнение упражнений для изучения техники выполнения старта при плавании кролем на груди
4. Выполнение упражнений для изучения техники выполнения старта при плавании кролем на спине

5. Проплывание дистанции 25 м, 50 м, 100 м кролем на груди на технику и на скорость плавания
6. Проплывание дистанции 25 м, 50 м, 100 м кролем на спине на технику и на скорость плавания

Практическое занятие 8-9 (4 часа)

Развитие физических качеств в воде для выполнения норм комплекса ГТО по плаванию

Вопросы и задания:

14. Проплывание серии 10х25 м кролем на груди с ускорением
15. Проплывание 6х15 м со старта кролем на груди с ускорением
16. Проплывание 6х15 м поворотного отрезка кролем на груди с ускорением
17. Проплывание серии 10х25 м кролем на спине с ускорением
18. Проплывание 6х15 м со старта кролем на спине с ускорением
19. Проплывание 6х15 м поворотного отрезка спине на груди с ускорением
20. Проплывание 400 м кролем на груди без остановки в среднем темпе
21. Проплывание 400 м кролем на спине без остановки в среднем темпе
22. Плавание в лопатках, плавание в ластах кролем на груди и кролем на спине на различных дистанциях
23. Проплывание 50 м и 100 м кролем на груди и кролем на спине на время

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продуктыдеятельности
		1. Легкая атлетика	
1.1	Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по легкой атлетике. Легкая атлетика в системе комплекса ГТО	1. Просмотр видеоматериалов по требованиям сдачи норм ГТО по легкой атлетике 2. Изучение литературных источников значению легкой атлетики в системе комплекса ГТО	Конспект требований Конспект
1.2.	Изучение бега на короткие дистанции	1. Просмотр видеоматериалов по технике бега на короткие дистанции 2.Изучение литературных источников по технике бега на короткие дистанции	Конспект упражнений для техники бега на короткие дистанции Конспект упражнений для техники бега на короткие дистанции
1.3	Изучение бега на средние и длинные дистанции	1. Просмотр видеоматериалов по технике бега на средние и длинные дистанции 2.Изучение литературных источников по технике бега на средние и длинные дистанции	Конспект упражнений для техники бега на средние и длинные дистанции Конспект упражнений для техники бега на средние и длинные дистанции
1.4	Изучение техники прыжка в длину с места	1.Просмотр видеоматериалов по технике прыжка в длину с места 2.Изучение литературных источников по технике прыжка в длину с места	Конспект упражнений для техники прыжка в длину с места Конспект упражнений для техники прыжка в длину с места
1.5	Изучение техники метания гранаты	1.Просмотр видеоматериалов по технике меиания гранаты 2.Изучение литературных источников по технике метания гранаты	Конспект упражнений для техники меиания гранаты Конспект упражнений для техники меиания гранаты
		2. Гимнастика	
2.1	Нормативные требования сдачи комплекса ГТО 7-8 ступень	1. Изучение нормативов комплекса ГТО, анализ и прогноз достижения результатов. 2. Прохождение медицинского освидетельствоания	Медицинская справка
2.2	Изучение техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. Развитие силы	1. Выполнение недельной двигательной активности. 2. Просмотр видеоматериала на сайте https://gto.ru/#gto-method 3. Самостоятельное выполнение упражнений направленного действия, согласованного с преподавателем. 4. Соблюдение техники безовасности и самоконтроля на занятиях	Ведение дневника самоконтроля
2.3	Изучение техники выполнения подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. Развитие силы	1. Выполнение недельной двигательной активности. 2. Просмотр видеоматериала на сайте https://gto.ru/#gto-method 3. Самостоятельное выполнение упражнений направленного действия, согласованного с преподавателем. 4. Соблюдение техники безовасности и самоконтроля на занятиях	Ведение дневника самоконтроля

2.4	Изучение техники рывка гири. Развитие силы, выносливости	1. Выполнение недельной двигательной активности. 2. Просмотр видеоматериала на сайте https://gto.ru/#gto-method 3. Самостоятельное выполнение упражнений направленного действия, согласованного с преподавателем. 4. Соблюдение техники безовасности и самоконтроля на занятиях	Ведение дневника самоконтроля
2.5	Изучение техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Развитие силы, гибкости, выносливости	1. Выполнение недельной двигательной активности. 2. Просмотр видеоматериала на сайте https://gto.ru/#gto-method 3. Самостоятельное выполнение упражнений направленного действия, согласованного с преподавателем. 4. Соблюдение техники безовасности и самоконтроля на занятиях	Ведение дневника самоконтроля
2.6	Изучение техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1. Выполнение недельной двигательной активности. 2. Просмотр видеоматериала на сайте https://gto.ru/#gto-method 3. Самостоятельное выполнение упражнений направленного действия, согласованного с преподавателем. 4. Соблюдение техники безовасности и самоконтроля на занятиях	Ведение дневника самоконтроля
3. Легкая атлетика			
3.1	Совершенствование бега на короткие дистанции	1.Просмотр видеоматериалов по технике ведущих бегунов на короткие дистанции 2.Изучение литературных источников по технике бега на короткие дистанции	Конспект упражнений для совершенствования техники бега на короткие дистанции Конспект упражнений для техники бега на короткие дистанции
3.2	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции	1.Просмотр видеоматериалов по технике ведущих бегунов на средние и длинные дистанции 2.Изучение литературных источников по технике бега на средние и длинные дистанции	Конспект упражнений для совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции Конспект упражнений для совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции
3.3	Совершенствование техники прыжка в длину с места	Изучение литературных источников по совершенствованию техники прыжка в длину с места	Конспект упражнений для совершенствования техники прыжка в длину с места
3.4	Совершенствование техники метания гранаты	Изучение литературных источников по совершенствованию техники метания гранаты	Конспект упражнений для совершенствования техники меиания гранаты
3.5	Развитие физических качеств для выполнения норм комплекса ГТО по легкой атлетике	Изучение информационных источников по развитию быстроты,скоростно-силовых качеств, выносливости и сылы у легкоатлетов	Конспект упражнений для развития физического качества у легкоатлетов
4. Лыжный спорт			
4.1	Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по лыжному спорту.Оздоровительное значение лыжного спорта для разных возрастных групп	1. Просмотр видеоматериалов по требованиям сдачи норм ГТО по лыжному спорту 2. Изучение литературных источников по оздоровительному значению лыжного спорта для разных возрастных групп 3. Меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке	Инструкция техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой Конспект средств лыжной подготовки для оздоровления разных возрастных групп
4.2	Изучение и совершенствование техники класических лыжных ходов	1. Просмотр видеоматериалов по технике попеременныхклассических лыжных ходов 2. Просмотр видеоматериалов по технике одновременныхклассических лыжных ходов 3. Изучение литературных источников по технике классических лыжных ходов	Конспект упражнений для техники одновременныхклассических лыжных ходов Конспект упражнений для техники попеременныхклассических лыжных ходов
4.3	Изучение и совершенствование техники коньковых лыжных ходов	1. Просмотр видеоматериалов по технике попеременныхконьковых лыжных ходов	Конспект упражнений для техники одновременныхконьковых лыжных ходов

		2. Просмотр видеоматериалов по технике одновременныхконьковых лыжных ходов 3. Изучение литературных источников по технике коньковых лыжных ходов	Конспект упражнений для техники попеременныхконьковых лыжных ходов
4.4	Изучение и совершенствование горнолыжной техники (преодоление подъемов, спусков, поворотов, торможений)	1. Просмотр видеоматериалов по технике подъемов и спусков на лыжах 2. Просмотр видеоматериалов по технике выполнения поворотов на месте и в движении 3. Изучение литературных источников по горнолыжной технике	Конспект упражнений для овладения и совершенствования техники подъемов и спусков на лыжах Конспект упражнений для овладения и совершенствования техники выполнения поворотов на месте и в движении Конспект упражнений для овладения и совершенствования техники торможений на лыжах
4.5	Развитие физических качеств средствами лыжной подготовки для выполнения норм комплекса ГТО	1. Изучение информационных источников по развитию физических качеств средствами лыжной подготовки	Конспект упражнений для развития физических качеств средствами лыжной подготовки
5. Пулевая стрельба			
5.1	Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по пулевой стрельбе. Пулевая стрельба в системе комплекса ГТО	1. Просмотр видеоматериалов по требованиям сдачи норм ГТО по пулевой стребе. 2. Изучение литературных источников значению по пулевой стрельбе в системе комплекса ГТО	Конспект требований Конспект
5.2	Требования к тирам и их оборудование	1. Изучение литературных и информационных источников.	Презентация
5.3	Изучение и совершенствование техники стрельбы из положения сидя с опорой на локти	1. Просмотр видеоматериалов по техники стрельбы из положения сидя с опорой на локти 2. Изучение литературных источников по техники стрельбы из положения сидя с опорой на локти	Конспект упражнений по техники стрельбы из положения сидя с опорой на локти
5.4	Изучение и совершенствование техники стрельбы из положения стоя с опорой на локти	1. Просмотр видеоматериалов по техники стрельбы из положения стоя с опорой на локти 2. Изучение литературных источников по техники стрельбы из положения стоя с опорой на локти	Конспект упражнений по техники стрельбы из положения стоя с опорой на локти
5.5	Определения средней точки попадания, поправки	Изучение информационных источников определения СТП	Конспект по определению СТП
6. Плавание			
6.1	Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по плаванию.Оздоровительное значение плавания	1. Просмотр видеоматериалов по требованиям сдачи норм ГТО по плаванию 2. Изучение литературных источников по оздоровительному и прикладному значению плавания	Конспект требований Конспект средств плавания для оздоровления
6.2	Начальное обучение плаванию. 7 групп освоения с водой	1. Изучение информационных источников по играм и развлечениям на воде	Конспект игр на воде
6.3	Изучение техники плавания кролем на груди и кролем на спине	1. Просмотр видеоматериалов по технике плавания кролем на груди 2. Просмотр видеоматериалов по технике плавания кролем на спине 3. Изучение литературных источников по технике и методике обучения технике плавания кролем на груди и кролем на спине	Конспект упражнений для техники плавания кролем на груди Конспект упражнений для техники плавания кролем на спине
6.4	Изучение техникивыполнения старта и поворота при плавании кролем на груди и кролем на спине	1. Просмотр видеоматериалов по технике выполнения старта и поворота при плавании кролем на груди 2. Просмотр видеоматериалов по технике выполнения старта и поворотов при плавании кролем на спине 3. Изучение литературных источников по технике и методике обучения технике выполнения старта и поворота при плавании кролем на груди и кролем на спине	Конспект упражнений для техники выполнения старта и поворота при плавании кролем на груди Конспект упражнений для техники выполнения старта и поворота при плавании кролем на спине

6.5	Развитие физических качеств в воде для выполнения норм комплекса ГТО по плаванию	1. Изучение информационных источников по развитию скоростных и силовых способностей пловцов, развитию выносливости и гибкости у пловцов	Конспект упражнений для развития физических качеств в воде
Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор			
№ п/п	**Темы дисциплины**	**Содержание самостоятельной работы**	**Продуктыдеятельности**
1. Легкая атлетика			
1.1	Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по легкой атлетике. Легкая атлетика в системе комплекса ГТО	1.Возраждение комплекса ГТО в современной России 2. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания студента (на выбор)	Реферат (презентация)
2. Гимнастика			
2.1	Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по гимнастическим видам. Комплекс ОРУ для развития физических качеств.	1. Комплекс ОРУ для развития одного или нескольких физических качеств: силы, гибкости, выносливости. 2. Проведение мероприятия в рамках «Фестиваля ГТО» на факультете обучающегося	Конспект проведения комплекса ОРУ. Практическое проведение. Отчет о мероприятии.
3. Легкая атлетика			
3.1	Развитие физических качеств для выполнения норм комплекса ГТО по легкой атлетике	1.Комплекс упражнений для развития быстоты и скоростно-силовых качеств 2. Комплекс упражнений для развития выносливости (на выбор)	Комплекс упражнений
4. Лыжный спорт			
4.1	Развитие физических качеств средствами лыжной подготовки для выполнения норм комплекса ГТО	1. История становления и возраждения комплекса ГТО в современной России 2. Лыжная подготовка и лыжный спорт в образовательных учреждениях (на выбор)	Реферат (презентация)
5. Пулевая стрельба			
5.1	Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по пулевой стрельбе. Пулевая стрельба в системе комплекса ГТО	Стрелковая подгатовка в образовательных учреждениях.	Реферат (презентация)
6. Плавание			
6.1	Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по плаванию.Оздоровительное значение плавания	1. Возраждение комплекса ГТО в современной России 2. Значение плавания в системе физического воспитания студента (на выбор)	Реферат (презентация)

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Добрынин И.М.	Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе : учебное пособие / И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин ; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. – 103 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=689885. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7996-1724-0. – Текст : электронный.	Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2016. – 103 с
Л1.2	Гриднев В.А.	Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие / В. А. Гриднев, С. В. Шпагин ; Тамбовский государственный технический университет. – 80 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке.	Тамбов: Тамбовский государственный технический

		– URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640. – ISBN 978-5-8265-1375-0. – Текст : электронный.	университет (ТГТУ), 2015. – 80 с
Л1.3	Степанова М. В.	Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. — 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808. – Библиогр.: с. 132. – ISBN 978-5-7410-1745-6. – Текст : электронный.	Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017.

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Т. Ю. Белова, О. Г. Ковальчук, Т. И. Крылова [и др.]	Самостоятельная подготовка студентов к сдаче норм в легкоатлетических видах комплекса «Готов к труду и обороне» : учебное пособие : [16+] / Омский государственный технический университет. – 112 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682138. – Библиогр.: с. 101-102. – ISBN 978-5-8149-3139-9. – Текст : электронный.	Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020.
Л2.2		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания и оздоровление нации https://gto.ru/#gto-method	

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакетпрограмм Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных SpringereBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт.с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.
7.3	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).
7.4	Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.
Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.
Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО»

Курс 1 Семестр 1

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Раздел «Легкая атлетика»			
Текущий контроль по разделу:		**35**	**70**
1	Аудиторная работа	10	30
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	7	30
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	10
Контрольное мероприятие по разделу		10	15
Промежуточный контроль		**45**	**85**
Промежуточная аттестация		**9**	**15**
Итого:		**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»			
1	Аудиторная работа	Практические занятия: изучение техники бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с места, метания гранаты. Сдача текущих практических зачетов на технику бега на короткие дистанции: 1. СБУ (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег прыжками 2. Низкий старт и стартовый разгон 3. Финиширование 4. Ускорение Сдача текущих практических зачетов на технику бега на средние и длинные дистанции 1. Высокий старт и стартовый разгон 2. Бег по повороту Сдача текущих практических зачетов на технику прыжка в длину с места 1. Прыжок в длину с места. Сдача текущих практических зачетов на технику метания гранаты 1. Финальное усилие 2. Скрестный шаг 3. Метание гранаты с 4-х шагов 4. Метание гранаты с полного разбега 1 балл-упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, допущены ошибки, нарушающие структуру движения, грубо нарушены амплитуда и темп движения; 2 балла-упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно,	1. Основные нормативные требования для сдачи комплекса ГТО полегкой атлетике 2. Техника техники бега на короткие дистанции 3. Техника выполнения низкого старта и стартового разгона 4.Техника выполнения финиширования 5. Техника выполнения высокого старта и стартового разгона 6. Техника выполнения бега по повороту 7. Техника выполнения прыжка в длину с места 8. Техника выполнения финального усилия в метании гранаты 9. Техника выполнения скрестного шага в метании гранаты 10.Техника выполнения отведения в метании гранаты 11.Техника выполнения разбега в метании гранаты 12. Техника выполнения метания гранаты в целом 13. Средства легкой атлетикидля развития физических качест Образовательные результаты: Знает:влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении

		без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки, не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа. 3 балла-упражнение выполнено автоматизировано, свободно, не напряженно, в соответствии с показанным образцом. Посещение занятий 1 балл Max 30 баллов	здоровья и организациюспортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни. Умеет: применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности дляобеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Конспект требований для сдачи норм ГТО по легкой атлетики 3 балла – в конспекте раскрыты все пункты требований для сдачи норм ГТО по легкой атлетики 2 балла – в конспекте частично раскрыты пункты требований для сдачи норм ГТО по легкой атлетики 1.балл – в конспекте пречислино три и менее требований для сдачи норм ГТО легкой атлетики 2.Конспект упражнений для техники бега на короткие дистанции 4 балла – в конспекте представлены упражнения для изучения техники бега на короткие дистанции в правильной последовательности (бег по прямой, старт и стартовый разгон, финиширование)от простого к сложному. 3 балла – в конспекте представлены упражнения для изучения техники в произвольной последовательности 1 балл – в конспекте частично представлены упражнения для изучения техники, с методическими ошибками 3.Конспект упражнений для техники бега на средние и длинные дистанции 4 балла – в конспекте представлены упражнения для изучения техники бега на средние и длинные дистанции в правильной последовательности (бег по прямой, высокий старт и стартовый разгон, финиширование) от простого к сложному. 3 балла – в конспекте представлены упражнения для изучения техники в произвольной последовательности 1 балл – в конспекте частично представлены упражнения для изучения техники, с методическими ошибками 4.Конспект упражнений для техники прыжка в длину с места 4 балла – в конспекте представлены упражнения для изучения техники прыжка в длину с места в правильной последовательности (отталкивание. Полет, приземление)от простого к сложному. 3 балла – в конспекте представлены упражнения для изучения техники в произвольной последовательности 1 балл – в конспекте частично представлены упражнения для изучения техники, с методическими ошибками	1. Основные нормативные требования для сдачи комплекса ГТО полегкой атлетике 2. Техника техники бега на короткие дистанции 3. Техника выполнения низкого старта и стартового разгона 4.Техника выполнения финиширования 5. Техника выполнения высокого старта и стартового разгона 6. Техника выполнения бега по повороту 7. Техника выполнения прыжка в длину с места 8. Техника выполнения финального усилия в метании гранаты 9. Техника выполнения скрестного шага в метании гранаты 10.Техника выполнения отведения в метании гранаты 11.Техника выполнения разбега в метании гранаты 12. Техника выполнения метания гранаты в целом Образовательные результаты: Знает:влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организациюспортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни. Умеет: применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности дляобеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов

		5. Конспект упражнений для техники метания гранаты 4 балла – в конспекте представлены упражнения для изучения техники метания гранаты в правильной последовательности (выбрасывание,финальное усилие, скрестный шаг, отведение, разбег)от простого к сложному. 3 балла – в конспекте представлены упражнения для изучения техники в произвольной последовательности 1 балл – в конспекте частично представлены упражнения для изучения техники, с методическими ошибками	физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Реферат на темы (на выбор): 1. Возраждение комплекса ГТО в современной России 2. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания студента 10 баллов – реферат соответствует теме и отражает основные положения, структурирован, полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы.Присутствует план, введение, заключение и список литературы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностейсодержит дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников. 8 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата студент использовал только Интернет-ресурсы. 5 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата студент использовал только Интернет-ресурсы. Max 10	1. Средства легкой атлетики для оздоровления и поддержания уровня физической подготовленности Образовательные результаты: Знает:влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организациюспортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.
Контрольное мероприятие по разделу		Сдача норматива ГТО по легкой атлетике: Бег 100 м., бег 2000 м. и 3000 м., прыжок в длину с места, Метания гранаты 15 баллов – золтой знак ГТО (соотвественно возрастной ступени) 12 баллов – серебрянный знак ГТО 10 баллов – бронзовый знак ГТО Max 15 баллов	
Промежуточный контроль (количество баллов)		45-85 баллов	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО»

Курс 1 Семестр 2

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Раздел «Гимнастика»			
Текущий контроль по разделу:		35	70
1	Аудиторная работа	10	30
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	7	30
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	10
Контрольное мероприятие по разделу		10	15
Промежуточный контроль		20	40
Промежуточная аттестация		9	15
	Итого:	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Гимнастика»			
1	Аудиторная работа	Практические занятия: активная работа на каждом занятии – 2 балла. Сдача текущих требований на технику выполнения нормативов на технику: - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу; - рывок гири, рывок с «переворотом»; - наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Критерии оценивания: 2 балла – техника соответствует требованиям принятия нормативов ГТО, без явных ошибок 1 балл – техника в целом соответствует требованиям принятия нормативов ГТО, но присутствуют несущественные замечания.	Тема 1.Нормативные требования сдачи комплекса ГТО 7-8 ступень. Тема 2. Изучение техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. Развитие силы Тема 3. Изучение техники выполнения подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. Развитие силы Тема 4. Изучение техники рывка гири. Развитие силы, выносливости Тема 5. Изучение техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Образовательные результаты: Знает:влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организациюспортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни. Умеет: применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности дляобеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Выполнение недельной двигательной активности. 2. Просмотр видеоматериала на сайте https://gto.ru/#gto-method 3. Самостоятельное выполнение упражнений направленного действия, согласованного с преподавателем. 4. Соблюдение техники безовасности и самоконтроля на занятиях Ведение дневника самоконтроля Max=30 баллов	Все темы раздела Образовательные результаты: Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. Комплекс ОРУ для развития одного или нескольких физических качеств: силы, гибкости, выносливости. 2. Проведение мероприятия в рамках «Фестиваля ГТО» на факультете обучаещегося Max=10 баллов	Образовательные результаты Умеет: применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности дляобеспечения полноценной социальной и профессиональной
Контрольное мероприятие по разделу		Выполнение нормативов ГТО Золотой значок – 15 баллов Серебрянный – 13 баллов Бронзовый - 11 баллов Улучшил сои результаты – 9 баллов	
Промежуточный контроль (количество баллов)		20-40 баллов	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО»

Курс 2 Семестр 3

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Раздел «Легкая атлетика»			
Текущий контроль по разделу:		**35**	**70**
1	Аудиторная работа	10	30
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	7	30
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	10
Контрольное мероприятие по разделу		10	15
Промежуточный контроль		**45**	**85**
Промежуточная аттестация		**9**	**15**
	Итого:	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»			
1	Аудиторная работа	Практические занятия: совершенствование техники бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с места, метания гранаты. Сдача текущих практических зачетов на технику бега на короткие дистанции: 5. СБУ (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег прыжками 6. Низкий старт и стартовый разгон 7. Финиширование 8. Ускорение Сдача текущих практических зачетов на технику бега на средние и длинные дистанции 3. Высокий старт и стартовый разгон 4. Бег по повороту Сдача текущих практических зачетов на технику прыжка в длину с места 2. Прыжок в длину с места. Сдача текущих практических зачетов на технику метания гранаты 5. Финальное усилие 6. Скрестный шаг 7. Метание гранаты с 4-х шагов 8. Метание гранаты с полного разбега 1 балл-упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, допущены ошибки, нарушающие структуру движения, грубо нарушены амплитуда и темп движения;	1. Основные нормативные требования для сдачи комплекса ГТО полегкой атлетике 2. Техника техники бега на короткие дистанции 3. Техника выполнения низкого старта и стартового разгона 4.Техника выполнения финиширования 5. Техника выполнения высокого старта и стартового разгона 6. Техника выполнения бега по повороту 7. Техника выполнения прыжка в длину с места 8. Техника выполнения финального усилия в метании гранаты 9. Техника выполнения скрестного шага в метании гранаты 10.Техника выполнения отведения в метании гранаты 11.Техника выполнения разбега в метании гранаты 12. Техника выполнения метания гранаты в целом 13. Средства легкой атлетикидля развития физических качест Образовательные результаты: Знает:влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и

		2 балла-упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки, не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа. 3 балла-упражнение выполнено автоматизировано, свободно, не напряженно, в соответствии с показанным образцом. Посещение занятий 1 балл Max 30 баллов	организациюспортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни. Умеет: применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности дляобеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Конспект требований для сдачи норм ГТО по легкой атлетики 3 балла – в конспекте раскрыты все пункты требований для сдачи норм ГТО по легкой атлетики 2 балла – в конспекте частично раскрыты пункты требований для сдачи норм ГТО по легкой атлетики 1 балл – в конспекте пречислино три и менее требований для сдачи норм ГТО легкой атлетики 2. Конспект упражнений для совершенствования техники бега на короткие дистанции 3. Конспект упражнений для совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции 4.Конспект упражнений для совершенствования техники прыжка в длину с места 5. Конспект упражнений для совершенствования техники метания гранаты 4 балла – в конспекте представлены упражнения для совершенствования техники в правильной последовательности – от простого к сложному. 3 балла – в конспекте представлены упражнения для совершенствования техники в произвольной последовательности 1 балл – в конспекте частично представлены упражнения для совершенствования техники, с методическими ошибками Конспект упражнений для развития физических качеств легкоатлета 4 балла – в конспекте представлено по 10 упражнений для развития – быстроты , скоростно-силовых качеств,силы, выносливости. 3 балла – в конспекте представлено по 8 и менее упражнений для развития – быстроты , скоростно-силовых качеств,силы, выносливости. 1 балл - в конспекте представлено по 5 и менее упражнений для развития – быстроты , скоростно-силовых качеств,силы, выносливости. Max 30	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техника выполнения низкого старта и стартового разгона 3. Совершенствование техника выполнения финиширования 4. Совершенствование ехника выполнения высокого старта и стартового разгона 5. Совершенствование техника выполнения бега по повороту 6. Совершенствование техника выполнения прыжка в длину с места 7. Совершенствование техника выполнения финального усилия в метании гранаты 8 Совершенствование техника выполнения скрестного шага в метании гранаты 9. Совершенствование техника выполнения отведения в метании гранаты 10. Совершенствование техника выполнения разбега в метании гранаты 11. Совершенствование техника выполнения метания гранаты в целом 12. Развитие физических качеств у легкоатлетов Образовательные результаты: Знает:влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организациюспортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни. Умеет: применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности дляобеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и

			профессионально-прикладной физической культуры.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Конспект на темы (на выбор): 1.Комплекс упражнений для развития быстоты и скоростно-силовых качеств 4 балла – в комплексе представлено 20 легкоатлетических упражнений для развития – быстроты , скоростно-силовых качеств 3 балла – в конспекте представлено 14 и менее легкоатлетических упражнений для развития – быстроты и скоростно-силовых качеств. 1 балл - в конспекте представлено 10 и менее легкоатлетических упражнений для развития – быстроты и скоростно-силовых. 2. Комплекс упражнений для развития выносливости 4 балла – в комплексе представлено 20 легкоатлетических упражнений для развития –выносливости. 3 балла – в конспекте представлено 14 и менее легкоатлетических упражнений для развития –, выносливости. 1 балл - в конспекте представлено 10 и менее легкоатлетических упражнений для развития –выносливости. Max 30	1. Средства легкой атлетики для развития физических качеств легкоатлета Образовательные результаты: Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
Контрольное мероприятие по разделу		Сдача норматива ГТО по легкой атлетике: Бег 100 м., бег 2000 м. и 3000 м., прыжок в длину с места, метания гранаты 15 баллов – золтой знак ГТО (соотвественно возрастной ступени) 12 баллов – серебрянный знак ГТО 10 баллов – бронзовый знак ГТО Max 15 баллов	
Промежуточный контроль (количество баллов)		45-85 баллов	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО»

Курс 2 Семестр 4

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Раздел: «Лыжный спорт»			
Текущий контроль по разделу:		**35**	**70**
1	Аудиторная работа	10	30
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	7	30
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	10
Контрольное мероприятие по разделу		10	15
Промежуточный контроль		**45**	**85**
Промежуточная аттестация		**9**	**15**
Итого:		**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Лыжный спорт»			
1	Аудиторная работа	Тема 1. Нормативные основы сдачи комплекса ГТО по лыжному спорту. Оздоровительное значение лыжного спорта для разных возрастных групп Задания: - определить место и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания; - научить давать характеристику структуре движений лыжника, факторам, определяющим технику способов передвижения на лыжах; - изучить характеристику техники способов передвижения на лыжах: классические лыжные ходы, техника преодоления подъемов, техника прохождения спусков и неровностей склона, техника торможения, повороты в движении и на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке Задания: - Ознакомление с инструкцией по техники безопасности. - Предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом. - Правила использования инвентаря и лыжного оборудования. Практические занятия: изучение техники бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с места, метания гранаты. Сдача текущих практических зачетов на технику способов передвижения на лыжах: 1. Техники скользящего шага 2. Техники попеременного двухшажного хода 3. Техники одновременного бесшажного хода 4. Техники одновременного одношажного хода	1. Основные нормативные требования для сдачи комплекса ГТО по лыжному спорту 2. Техники скользящего шага 3. Техники попеременного двухшажного хода 4. Техники одновременного бесшажного хода 5. Техники одновременного одношажного хода 6. Техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения лыжни и микрорельефа местности 7. Техники полуконькового хода 8. Техники попеременного двухшажного конькового хода 9. Техники одновременного двушажного хода основного и равнинного варианта 10. Техники одновременного одношажного хода 11. Горнолыжной техники Образовательные результаты: Знает:влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организациюспортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни. Умеет: применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической

		5. Техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения лыжни и микрорельефа местности 6. Техники полуконькового хода 7. Техники попеременного двухшажного конькового хода 8. Техники одновременного двушажного хода основного и равнинного варианта 9. Техники одновременного одношажного хода 10. Горнолыжной техники Критерии оценивания: 1 балл - упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, допущены ошибки, нарушающие структуру движения, грубо нарушены амплитуда и темп движения; 2 балла - упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа. 3 балла - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом. Max 30 баллов	подготовленности дляобеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Конспект требований для сдачи норм ГТО по лыжному спорту 3 балла – в конспекте раскрыты все пункты требований для сдачи норм ГТО по лыжному спорту 2 балла – в конспекте частично раскрыты пункты требований для сдачи норм ГТО по лыжному спорту 1 балл – в конспекте пречислино три и менее требований для сдачи норм ГТО по лыжному спорту 2. Конспект Средства лыжной подготовки для оздоровления 3 балла – в конспекте отражены упражнения для оздоровления и закаливания организма 2 балла – в конспекте отражены упражнения для оздровления и закаливания организма 1 балл – в конспекте представлено 5 и менее упражнений для оздоровления и закаливания организма 3. Конспект Игры на лыжах 4 балла – в конспекте отражены игры на лыжах для обучения техники классических и коньковых лыжных ходов для разных возрастных групп; игры с сюжетами, командые, с мячом и другими предметами и др. 3 балла – в конспекте отражены игры на лыжах для одной возрастной группы 1 балл – в конспекте представлено 5 и менее игр на лыжах 4. Конспект упражнений для техники классических лыжных ходов 5. Конспект упражнений для техники коньковых лыжных ходов 6. Конспект упражнений для выполнения горнолыжной техники 4 балла – в конспекте представлены упражнения для изучения техники для ног, для рук, в полной координации в согласовании с дыханием, в правильной последовательности – от простого к сложному, упражнения на разном рельефе.	1. Основные нормативные требования для сдачи комплекса ГТО по лыжному спорту 2. Техники скользящего шага 3. Техники попеременного двухшажного хода 4. Техники одновременного бесшажного хода 5. Техники одновременного одношажного хода 6. Техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения лыжни и микрорельефа местности 7. Техники полуконькового хода 8. Техники попеременного двухшажного конькового хода 9. Техники одновременного двушажного хода основного и равнинного варианта 10.Техники одновременного одношажного хода 11.Горнолыжной техники Образовательные результаты: Знает:влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организациюспортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни. Умеет: применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности дляобеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов

		3 балла – в конспекте представлены упражнения для изучения техники для ног, для рук, в полной координации в согласовании с дыханием, в произвольной последовательности 1 балл – в конспекте частично представлены упражнения для изучения техники с методическими ошибками 7. Конспект упражнений для развития физических качеств средствами лыжной подготовки 4 балла – в конспекте представлено по 10 упражнений для развития – силы, скорости, выносливости 3 балла – в конспекте представлено по 8 и менее упражнений для развития – силы, скорости, выносливости 1 балл - в конспекте представлено по 5 и менее упражнений для развития – силы, скорости, выносливости Max 30	физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Реферат на темы (на выбор): 1. История становления и возраждения комплекса ГТО в современной России 2. Лыжная подготовка и лыжный спорт в образовательных учреждениях (на выбор) 10 баллов – реферат соответствует теме и отражает основные положения, структурирован, полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы.Присутствует план, введение, заключение и список литературы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностейсодержит дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников. 8 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата студент использовал только Интернет-ресурсы. 5 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата студент использовал только Интернет-ресурсы. Max 10	1. Средства лыжной подготовки для оздоровления и поддержания уровня физической подготовленности разных возрастных групп Образовательные результаты: Знает:влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организациюспортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.
Контрольное мероприятие по разделу		Сдача норматива ГТО по лыжному спорту на время 15 баллов – золтой знак ГТО (соотвественно возрастной ступени) 12 баллов – серебрянный знак ГТО 10 баллов – бронзовый знак ГТО Max 15 баллов	
Промежуточный контроль (количество баллов)		45-85 баллов	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО»

Курс 3 Семестр 5

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Раздел «Пулевая стрельба»			
Текущий контроль по разделу:		**35**	**70**
1	Аудиторная работа	10	30
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	7	30
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	10
Контрольное мероприятие по разделу		10	15
Промежуточный контроль		**45**	**85**
Промежуточная аттестация		**9**	**15**
Итого:		**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Пулевая стрельба»			
1	Аудиторная работа	Практические занятия: изучение технических характеристик винтовки ; изучение техники стрельбы из положения сидя и стоя с опорой на локти, определения СТП Сдача текущих практических зачетов: 1. упражнение 3+5 сидя за столом о локти 2упражнение 3+5 стоя за столом о локти Критерии оценивания: 5 баллов – техника изготовки соответствует требованиям правил соревнований, без явных ошибок 3 балла – техника изготовки соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют ошибки в технике сидя или стоя за столом сопорой о локти. 2 балла – техника изготовки из положения сидя и стоя с опорой на локти не соответствует требованиям правил соревнований. Посещение занятий 1 балл Max 30 баллов	1.. Основные нормативные требования для сдачи комплекса ГТО по пулевой стрельбе. 2. Требования к тирам и их оборудование. 3. Общие сведения о выстреле, оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. 4. Анализ и методика техники стрельбы из положения сидя и стоя с опорой на локти. 5. Управление дыханием и спусковым крючком 6. Виды прицелов и дыхание. 7. Определения средней точки попадания, поправки. Образовательные результаты: Умеет: применять средства и методы при реализации образовательной программы по стрелковому спорту с учетом возраста занимающихся и специфики предмета Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по стрелковому спорту с различным контингентом занимающихся с использованием технологий профессиональной деятельности. Образовательные результаты: Знает:влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организациюспортивно-массовых

			мероприятий для пропаганды здорового образа жизни. Умеет: применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности дляобеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	. Конспект требований для сдачи норм ГТО по пулевой стрельбе 5 балла – в конспекте раскрыты все пункты требований для сдачи норм ГТО по пулевой стрельбе. 3 балла – в конспекте частично раскрыты пункты требований для сдачи норм ГТО по пулевой стрельбе. 1 балл – в конспекте пречислино три и менее требований для сдачи норм ГТО. Конспект упражнений по техники изготовки из положения сидя с опорой на локти Конспект упражнений по техники изготовки из положения стоя с опорой на локти 6 балла – в конспекте представлены упражнения для совершенствования техники стрельбы в правильной последовательности – от простого к сложному. 4 балла – в конспекте представлены упражнения для совершенствования техники стрельбы в произвольной последовательности 2 балл – в конспекте частично представлены упражнения для совершенствования техники, с методическими ошибками Конспект по определению СТП 6 балла – определение СТП без ошибок 4 балла – в определения СТП допущено не более 2 ошибок. 2 балл – в определение СТП допущено более 2 ошибок. Требования к тирам и их оборудование Подготовка презентации по заданной теме с использованием программы MS Power Point. 7 баллов - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах практически полностью в виде различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов - более 15. 4 балла - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах не только в виде простого текста, но и в форме различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов – 10-15. 2 балла – тема освещена не полностью, слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15. Max 30	1. Основные нормативные требования для сдачи комплекса ГТО по пулевой стрельбе. 2. Требования к тирам и их оборудование. 3. Общие сведения о выстреле, оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. 4. Анализ и методика техники стрельбы из положения сидя и стоя с опорой на локти. 5. Управление дыханием и спусковым крючком 6. Виды прицелов и дыхание. 7. Определения средней точки попадания, поправки. Образовательные результаты: Знает:влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организациюспортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни. Умеет: применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности дляобеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Реферат на темы (на выбор): Стрелковая подготовка в образовательных учреждениях. 10 баллов – реферат соответствует теме и отражает основные положения, структурирован, полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие	1. Средства стрелковой подготовки для оздоровления и поддержания уровня физической подготовленности разных возрастных групп

		темы.Присутствует план, введение, заключение и список литературы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностейсодержит дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников. 8 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата студент использовал только Интернет-ресурсы. 5 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата студент использовал только Интернет-ресурсы. Max 10	Образовательные результаты: Знает:влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организациюспортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.
Контрольное мероприятие по разделу		Сдача норматива ГТО по пулевой стрельбе: Упражнение 3+5 15 баллов – золтой знак ГТО (соотвественно возрастной ступени) 12 баллов – серебрянный знак ГТО 10 баллов – бронзовый знак ГТО Max 15 баллов	
Промежуточный контроль (количество баллов)		45-85 баллов	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО»

Курс 3 Семестр 6

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Раздел «Плавание»			
Текущий контроль по разделу:		**35**	**70**
1	Аудиторная работа	10	30
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	7	30
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	10
Контрольное мероприятие по разделу		10	15
Промежуточный контроль		**45**	**85**
Промежуточная аттестация		**9**	**15**
	Итого:	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Плавание»			
1	Аудиторная работа	Практические занятия: изучение семи групп освоения с водой; изучение техники плавания спортивными способами – кроль на груди, кроль на спине; выполнение старта и поворота Сдача текущих практических зачетов на технику плавания: 1. кроль на груди на ногах – 25 м 2. кроль на груди на ногах – 25 м 3. кроль на груди в полной координации со старта и с поворотами – 50 м 4. кроль на спине в полной координации со старта и с поворотами – 50 м Критерии оценивания: 5 баллов – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, без явных ошибок 3 балла – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют ошибки в технике плавания руками и ногами в согласовании с дыханием 2 балла – техника плавания не соответствует требованиям правил соревнований. Посещение занятий 1 балл Max 30 баллов	1. Основные нормативные требования для сдачи комплекса ГТО по плаванию 2. Техника плавания кролем на груди и на спине 3. Техника выполнения старта и поворота при плавании кролем на груди ина спине 4. Средства плавания для развития физичесеских качеств 5. Средства плавания для оздоровления и поддержания уровня физической подготовленности Образовательные результаты: Знает:влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организациюспортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни. Умеет: применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности дляобеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.

2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Конспект требований для сдачи норм ГТО по плаванию 3 балла – в конспекте раскрыты все пункты требований для сдачи норм ГТО по плаванию 2 балла – в конспекте частично раскрыты пункты требований для сдачи норм ГТО по плаванию 1 балл – в конспекте пречислино три и менее требований для сдачи норм ГТО по плаванию 2. Конспект Средства плавания для оздоровления 3 балла – в конспекте отражены упражнения и игры на воде для оздоровления и закаливания организма 2 балла – в конспекте отражены упражнения на воде для оздровления и закаливания организма 1 балл –в конспекте представлено 5 и менее упражнений на воде для оздоровления и закаливания организма 3. Конспект Игры на воде 4 балла – в конспекте отражены игры на воде для обучения плавания и освоения с водной средой для разных возрастных групп; игры с сюжетами, командые, с мячом и другими предметами и др. 3 балла – в конспекте отражены игры на воде для освоения с водной средой для одной возрастной группы 1 балл – в конспекте представлено 5 и менее игр на воде 4. Конспект упражнений для техники плавания кролем на груди 5. Конспект упражнений для техники плавания кролем на спине 4 балла – в конспекте представлены упражнения для изучения техники плавания на ногах, на руках, в полной координации в согласовании с дыханием, в правильной последовательности – от простого к сложному, упражнения у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. 3 балла – в конспекте представлены упражнения для изучения техники плавания на ногах, на руках, в полной координации в согласовании с дыханием, в произвольной последовательности 1 балл – в конспекте частично представлены упражнения для изучения техники плавания на ногах, на руках, в полной координации, с методическими ошибками 6. Конспект упражнений для техники выполнения старта и поворота при плавании кролем на груди 7. Конспект упражнений для техники выполнения старта и поворота при плавании кролем на спине 4 балла – в конспекте представлены упражнения для изучения техники старта и поворота при плавании кролем на груди (кролем на спине), упражнения написаны методически грамотно, в правильной последовательности – от простого к сложному 3 балла – в конспекте представлены упражнения для изучения техники старта и поворота при плавании кролем на груди (кролем на спине), упражнения написаны с методическими ошибками, в произвольной последовательности 1 балл – в конспекте частично представлены упражнения для изучения техники старта и поворота при плавании кролем на груди (кролем на спине), упражнения написаны с методическими ошибками, в произвольной последовательности 8. Конспект упражнений для развития физических качеств в воде	1. Основные нормативные требования для сдачи комплекса ГТО по плаванию 2. Техника плавания кролем на груди и на спине 3. Техника выполнения старта и поворота при плавании кролем на груди ина спине 4. Средства плавания для развития физичесеских качеств 5. Средства плавания для оздоровления и поддержания уровня физической подготовленности Образовательные результаты: Знает:влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организациюспортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни. Умеет: применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности дляобеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.

		4 балла – в конспекте представлено по 10 упражнений для развития– силы, скорости, выносливости, гибкости в воде 3 балла – в конспекте представлено по 8 и менее упражнений для развития – силы, скорости, выносливости, гибкости в воде 1 балл - в конспекте представлено по 5 и менее упражнений для развития – силы, скорости, выносливости, гибкости в воде Max 30	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Реферат на темы (на выбор): 1. Возраждение комплекса ГТО в современной России 2. Значение плавания в системе физического воспитания студента 10 баллов – реферат соответствует теме и отражает основные положения, структурирован, полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы.Присутствует план, введение, заключение и список литературы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностейсодержит дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников. 8 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата студент использовал только Интернет-ресурсы. 5 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата студент использовал только Интернет-ресурсы. Max 10	1. Средства плавания для оздоровления и поддержания уровня физической подготовленности Образовательные результаты: Знает:влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организациюспортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.
Контрольное мероприятие по разделу		Сдача норматива ГТО по плаванию – 50 м на время 15 баллов – золтой знак ГТО (соотвественно возрастной ступени) 12 баллов – серебрянный знак ГТО 10 баллов – бронзовый знак ГТО Max 15 баллов	
Промежуточный контроль (количество баллов)		45-85 баллов	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	