

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Автономная некоммерческая организация
«Образовательная организация высшего образования
«Институт театрального искусства»
(АНО ООВО «Институт имени Народного артиста СССР И.Д. Кобзона»)

Утверждено
Ректор
Института

Д.В. Томилин
«08» апреля 2024 г.



Утверждено
Ученый Совет

Протокол от 08.04.2024 № 7 по учебно-методической работе

Утверждено
Проректор

М.В. Носова
«08» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

**Б1.В.ДВ.03 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство
(код, наименование направления подготовки)

Профиль Педагогика хореографии
(наименование)

Степень выпускника бакалавр

Год начала реализации ОПОП 2024 – 2025 учебный год

Уровень образования бакалавриат

Форма обучения заочная

Форма промежуточной аттестации зачет, зачет с оценкой
(очная, заочная)

Год разработки/обновления 2019/2020/2021/2022/2023/2024

Согласовано

декан факультета сценических искусств
к.и.н., доцент
«08» апреля 2024 г.
О.И. Писаренко /

Ф.И.О.

подпись

Рабочая программа модуля разработана
и одобрена кафедрой
пластических дисциплин

Протокол № 3
«03» апреля 2024 г.
зав. кафедрой, доцент
Е.Г. Сергеева /

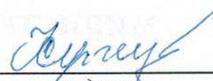
Ф.И.О.

подпись

Москва, 2024 г.

Авторы-разработчик (и)

Сергеева Е.Г.,
доцент, заслуженный тренер РФ
ФИО, должность, ученая степень, звание


подпись


10

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель изучения модуля, его место в структуре образовательной программы	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
3. Трудоемкость модуля и видов занятий по дисциплинам модуля (объем модуля в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся).	9
4. Содержание модуля, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	11
5. Приложение 1. Фонд оценочных средств	35
6. Приложение 2. Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов	87
7. Приложение 3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	90
8. Приложение 4. Материально-техническое и программное обеспечение модуля	91
9. Приложение 5. Создание специальных условий образовательной деятельности для лиц с ОВЗ.	91

1. Цель изучения модуля, его место в структуре образовательной программы

Рабочая программа модуля Б1.В.ДВ.03 *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования ВО по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, утв. приказом Министерства образования и науки РФ №1121 от «16» ноября 2017 г.

Модуль Б1.В.ДВ.03 *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* относится к базовой части блока 1 Дисциплины (модули), часть, формируемая участниками образовательных отношений основной профессиональной образовательной программы специалитета по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство. Преподавание этого модуля осуществляется на всех формах обучения на 1 – 2 курсах в 1 – 4 семестрах. Модуль *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* является необходимым элементом профессиональной подготовки бакалавров.

Целью изучения дисциплины *«Тренажная классика»* является углубление уровня освоения компетенции посредством сформированности у студентов совокупности ее составляющих когнитивного, деятельностного и ценностного элементов, необходимых для овладения студентами физическими и лечебно-оздоровительными комплексами упражнений, направленных на поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональным дисциплинам, на здоровый образ жизни, как одно из средств здоровьесбережения посредством тренажной классики.

Основные задачи курса:

- овладеть основами тренажной классики;
- ознакомить студентов со спецификой формирования и развития системы преподавания классического танца; с правилами исполнения движений и танцевальных комбинаций;
- изучить экзерсис у станка и на середине зала, овладение техникой исполнения классического танца;
- совершенствовать координацию движений, развитие танцевальности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, артистизма;
- выполнять упражнения, направленные на укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- развить способности к физической подготовленности через тренажную классику для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- усвоить средства и методы тренажной классики, необходимые для развития способностей в профессиональной деятельности;
- применять основы методики самостоятельных занятий и с помощью нее поддерживать должную физическую форму;
- организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- применять средства и методы тренажной классики на практике;
- освоить основы тренажной классики для дальнейшего использования ее в профессиональной деятельности;
- освоить социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- укрепить здоровье;
- сформировать принципы самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения);
- понять влияние оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;
- использовать комплекс упражнений тренажной классики для поддержания должного уровня физической подготовленности;

– использовать средства и методы для тренажной классики профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.

Целью изучения дисциплины «Лечебная физическая культура» является углубление уровня освоения компетенции посредством сформированности у студентов совокупности ее составляющих когнитивного, деятельностного и ценностного элементов, необходимых для коррекции физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитации двигательных функций организма, а также развития физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Основные задачи дисциплины:

– сформировать потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

– сформировать и развить в студентах чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;

– сформировать и развить нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности;

– сформировать навыки здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности студентов с ограниченными возможностями, привить стабильный и жизнеспособный интерес к занятиям адаптивной физической культурой;

– создать необходимые и достаточные организационно-методические условия для занятий адаптивной физической культурой студентов с ограниченными возможностями;

– выявить и поддержать студентов с ограниченными возможностями, проявляющих способности в области адаптивной физической культуры;

– понять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;

использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.

Специальные требования к входным знаниям, умениям и компетенциям обучающегося:

- не предусматриваются.

Данный модуль является предшествующим для дисциплин профессиональной направленности: *«Теория, методика преподавания и практика дуэтно-классического танца»*, *«Теория, методика преподавания и практика современных направлений хореографии»*, *«Теория, методика преподавания и практика характерного танца»*, *«Теория, методика преподавания и практика бального танца»*, а также изучается в тесной взаимосвязи с дисциплиной *«Физическая культура и спорт»*.

2. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Процесс изучения модуля направлен на формирование и развитие компетенций, предусмотренных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, степень «Бакалавр».

Выпускник должен обладать следующими компетенциями:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (трудовое действие)	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы здоровьесбережения; – методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях социальной и профессиональной деятельности; – роль и значение оздоровительных систем; – физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – влияние физического тренинга на укрепление здоровья и развитие физической подготовленности; – правила техники безопасности и поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт; – основные типы физических упражнений для развития функциональных физических качеств бакалавра; <p>имеет навыки начального уровня:</p> <ul style="list-style-type: none"> – приобретение навыка выбора методик выполнения заданий; – приобретение навыка выполнения заданий различной сложности; – приобретение навыка самопроверки; – приобретение навыка анализа результатов выполнения заданий; – приобретение навыка предоставления результатов решения задач; – приобретение навыка обоснования ответа; – приобретение навыка самостоятельности выполнения заданий; – приобретение навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> – приобретение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры; – приобретение навыка выполнения упражнений тренажной классики; – приобретение навыка использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; <p>имеет навыки основного уровня:</p> <ul style="list-style-type: none"> – системное применение навыка выбора методик выполнения заданий; – системное применение навыка выполнения заданий различной сложности; – системное применение навыка самопроверки; – системное применение навыка анализа результатов выполнения заданий; – системное применение навыка предоставления результатов решения задач; – системное применение навыка обоснования ответа; – системное применение навыка самостоятельности выполнения заданий; – системное применение навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – системное применение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры; – системное применение навыка выполнения упражнений тренажной классики; – системное применение навыка использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; – приобретение опыта самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения); <p>владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками физического самосовершенствования и самовоспитания; – навыком выполнения комплексного физического тренинга по тренажной классике; навыками аналитического мышления в выборе физической нагрузки и комплекса упражнений, поддерживающей должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; |
|--|--|--|--|

Формы контроля:

- *тематический контроль* – для проверки знаний и навыков определенной темы программы, осуществляется периодически по мере прохождения новой темы, раздела, проводится в формах *опроса, показа упражнений*;

- *текущий контроль успеваемости (ТКУ)* для проверки знаний и навыков студентов может проводиться:

- по дисциплине *«Лечебная физическая культура»* в форме *устного сообщения, показа комплекса упражнений*,

- по дисциплине *«Тренажная классика»* в форме *показа комплекса упражнений*;

- *промежуточная аттестация (ПА)* – проводится по всем формам обучения в форме *зачета, зачета с оценкой*.

3. Трудоемкость модуля и видов занятий по дисциплинам модуля (объем модуля в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся).

В процессе преподавания модуля *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* используются как классические методы обучения (лекции, практические занятия), так и различные виды самостоятельной работы студентов по заданию преподавателя, которые направлены на развитие творческих качеств студентов и на поощрение их интеллектуальных инициатив.

В рамках данного курса используются:

-активные формы обучения:

- *практические занятия (семинар, тренинг, практикум).*

Общая трудоемкость модуля *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* для заочной формы обучения, реализуемой в Институте по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, составляет 328 часов.

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
ПЗ	Практические занятия
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
К	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)
Тренажная классика	
<u>52.03.01 Хореографическое искусство</u>	
Заочная	
Контактная работа	40
Аудиторные занятия (всего)	40
В том числе:	
Лекции	
Лабораторные занятия	
Практические занятия	40
Индивидуальные занятия	
Самостоятельная работа (всего)	272
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Вид	Зачет/Зачет с оценкой
Трудоемкость (час.)	4/4
Общая трудоемкость ЗЕТ / часов	328

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)
Лечебная физкультура	
	<u>52.03.01 Хореографическое искусство</u>
	Заочная
Контактная работа	40
Аудиторные занятия (всего)	40
В том числе:	
Лекции	
Лабораторные занятия	
Практические занятия	40
Индивидуальные занятия	
Самостоятельная работа (всего)	272
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Вид	Зачет/Зачет с оценкой
Трудоемкость (час.)	4/4
Общая трудоемкость ЗЕТ / часов	328

4. Содержание модуля, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.

№ п / п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Семестр	СР	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося	Код формируемых компетенций	Формы ПА, ТКУ
				Активные занятия		
				ПЗ		
заочная форма обучения						
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА						
<i>Первый – четвертый этапы освоения компетенции</i>						
1.	Тема 1. Теоретическая подготовка	1	34		УК-7	
		2	34			
		3	34			
		4	34			
<i>Текущий контроль успеваемости</i>						<i>Устное сообщение 1 - 4 семестры</i>
2.	Тема 2. Практическая подготовка	1	34	8	УК-7	
		2	34	8		
		3	34	8		
		4	34	8		
<i>Текущий контроль успеваемости</i>				8		<i>Показ комплекса упражнений 1 - 4 семестры</i>
<i>Промежуточная аттестация</i>						<i>Зачет 1 семестр, 2 семестр, 3 семестр, зачет с оценкой (дифференцированный зачет) 4 семестр</i>
Всего часов:			272	40		К – 16 час.
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)		328				час.
Общая трудоемкость дисциплины (в зачетных единицах)						3Е

№ п / п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Семестр	СР	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося	Код формируемых компетенций	Формы ПА, ТКУ
				Активные занятия		
				ПЗ		
заочная форма обучения						
ТРЕНАЖНАЯ КЛАССИКА						
<i>Первый – четвертый этапы освоения компетенции</i>						
1.	Тема 1. «Тренаж классического танца: младшие классы»	1	68	8	УК-7	
	<i>Текущий контроль успеваемости</i>			2		<i>Показ комплекса упражнений</i>
	<i>Промежуточная аттестация</i>					<i>Зачет</i>
<i>Второй – четвертый этапы освоения компетенции</i>						
2.	Тема 2. «Тренаж классического танца: средние классы».	2	68	8	УК-7	
	<i>Текущий контроль успеваемости</i>			2		<i>Показ комплекса упражнений</i>
	<i>Промежуточная аттестация</i>					<i>Зачет</i>
<i>Третий – четвертый этапы освоения компетенции</i>						
3.	Тема 3. «Тренаж классического танца: старшие классы».	3	68	8	УК-7	
	<i>Текущий контроль успеваемости</i>			2		<i>Показ комплекса упражнений</i>
	<i>Промежуточная аттестация</i>					<i>Зачет</i>
<i>Четвертый – четвертый этапы освоения компетенции</i>						
4.	Тема 4. «Совершенствование техники исполнительского мастерства по классическому танцу».	4	68	8	УК-7	
	<i>Текущий контроль успеваемости</i>			2		<i>Показ комплекса упражнений</i>
	<i>Промежуточная аттестация</i>					<i>Зачет с оценкой (дифференцированный зачет)</i>
Всего часов:			272	40		К – 16 час.
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)					328	час.
Общая трудоемкость дисциплины (в зачетных единицах)						3Е

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тема 1. Теоретическая подготовка

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние Физической культуры и спорт. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни. Ценности физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре и спорту. Основные положения организации Физической культуры в вузе.

Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием целенаправленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояние организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Основы здорового образа и стиля жизни студентов.

Здоровье как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная

классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские Игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы ФУ) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее, оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе ФУ. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Методы: наглядно-образного мышления, абстрактного мышления, анализа и синтеза, словесный, индивидуальности, системности, повторения, объяснения, поиска и анализа необходимой литературы в электронной библиотеке «IPRBook» и «Лань».

Тема 2. Практическая подготовка

Организационно-методические особенности занятий лечебной физической культурой для лиц с нарушением зрения

Физические упражнения для коррекции ходьбы

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	«Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга	Дифференцирование расстояния, глазомер
2	«Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.	Дифференцирование усилий, отмеривание расстояния
3	«Узкий мостик». А. Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей	Развитие равновесия, точности движений

	ноги. Б. Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии	
4	«Длинные ноги». По команде: «Длинные ноги идут по дороге» – ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» – ходьба в полуприседе	Быстрота переключения, дифференцирование понятий: длинный – короткий
5	«Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!» Первый раз хлопок над головой, второй – перед собой, третий – за спиной	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма
6	«Лабиринт». А. Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами. Б. То же вдвоем, держась за руки	Ориентирование в пространстве. Согласованность действий
7	«Встали в круг». Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки	Согласованность коллективных действий, дифференцирование понятий: большой – маленький, вправо – влево
8	«Гусеница». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего	Координация и согласованность действий
9	«Коромысло». Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку	Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом
10	«Ходим в шляпе». Ходьба с мешочком песка на голове	Коррекция осанки
11	«Кошка». Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская когти	Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, воображение
12	«Солдаты». Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро	Чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференцирование понятий: быстро – медленно
13	«Без страха». А. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, со страховкой, самостоятельно). Б. Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны	Преодоление чувства страха, равновесие, ориентирование в пространстве
14	«Ловкие руки». Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики,	Согласованность движений рук и ног, симметричность

	флажки, ленточки) с заданиями: а) на каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх; б) круговые движения кистями; в) роговые движения в плечевых суставах; г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую – за спиной	и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти
15	«Каракатица». Ходьба спиной вперед	Координация движений, ориентирование в пространстве
16	«Светло – темно». Ходьба с закрытыми и открытыми глазами: а) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух); б) открывать глаза по команде «светло», закрывать – по команде «темно»; в) ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток)	Ориентирование в пространстве без зрительного контроля, дифференцирование понятий «светло – темно»; ритмичность движений. Ориентирование в пространстве по слуху
17	«Мишка». А. Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок. Б. Ходьба по массажной дорожке, босиком. В. ходьба босиком по траве, песку, гравию	Профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
18	«Хоп». Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу: «Хоп» – остановка, по сигналу: «Хоп-хоп» – поворот кругом	Развитие внимания, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы
19	«Волны». Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыке – медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости – быстрая ходьба с сильными волнами; при громкой – переход на бег	Концентрация внимания, дифференцирование громкости звука и сопоставление с темпом движений, плавность, выразительность движений, воображение
20	«Та-та-та». Ходьба с «притоптыванием» в заданном ритме и с соответствующим проговариванием звуков: та-та-та	Концентрация внимания, дифференцирование громкости звука и сопоставление с темпом движений, плавность, выразительность движений, воображение
21	«Хромой заяц». Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой – по полу	Координация и согласованность движений ног и туловища
22	«По канату». А. Ходьба вдоль по канату, руки в стороны. Б. Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны	Развитие равновесия, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
23	«Козлики». В парах – ходьба по гимнастической скамейке	Сохранение динамического равновесия, удержание

навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку	вертикальной позы на ограниченной опоре
---	---

Физические упражнения для коррекции бега

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости
2	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечнососудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног
3	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания
4	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки	Ориентирование в пространстве, равновесие, согласованность движений
5	Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору, обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.	Прямолинейность движения, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечнососудистой систем
6	Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий
7	Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечнососудистой систем
8	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества
9	Бег по ориентирам – линиям, обозначенным мелом, скакалками	Дифференцирование усилий и длины шага
10	«Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцирование временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение
11	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5–10 мин.) вместе с инструктором	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы
12	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью,	Ориентирование в пространстве, мелкая моторика, соразмерность

	остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)	усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата
13	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 сек.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата
14	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцирование усилий
15	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий
16	По сигналу добежать до мяча, лежащего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентирование в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата

Физические упражнения для коррекции прыжков

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентирование в пространстве
2	Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10–15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
3	Прыжки через скакалку – на двух ногах, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений, дифференцирование усилий, укрепление стопы, развитие выносливости
4	Прыжки «лягушка» со взмахом рук (5–6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцирование усилий, симметричность движения
5	Прыжок с места вперед – вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см со взмахом рук	Дифференцирование направления усилия, согласованность движений рук и ног, скоростно-силовые качества
6	Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа со взмахом рук	Дифференцирование расстояния и усилия, согласованность движения рук и ног, развитие силы разгибателей ног
7	Выпрыгивание вверх из глубокого	Согласованность движений, развитие

	приседа	силы разгибателей ног
8	Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений
9	Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40–50 см, с последующим подпрыгиванием вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества
10	Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)	Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества
11	Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений
12	Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку	Дифференцирование понятий с предлогами «на», «с», «через»
13	Прыжки через обруч: а) перешагиванием; б) на двух ногах с подскоками; в) на двух ногах	Укрепление свода стопы, ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног
14	Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, на каждый четвертый счет – поворот на 90°	Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля

Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой	Координация движений, соразмерность усилий
2	Перелезание через рейку лестницы-стремянки	Ловкость, координация движений, точность перемещения, ориентирование в пространстве
3	Лазанье по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки	Согласованность движений рук и ног, дифференцирование усилий, быстрота перемещения
4	Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.	Ориентирование в пространстве, координация всех звеньев тела
5	Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°	Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия
6	Лазанье по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон	Согласованность движений, ориентирование в пространстве, дифференцирование усилий
7		

	Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть)	Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентирование в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног
8	«Корабль». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами	Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, профилактика плоскостопия, воображение
9	«Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом	Преодоление боязни высоты, ориентирование в пространстве, двигательная память, профилактика нарушений осанки и плоскостопия
10	«Черепашка». Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках	Координация движений, развитие мышечной силы рук и плечевого пояса
11	Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов)	Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентирование в пространстве
12	«Верблюд». Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо)	Равновесие, согласованность движений
13	«На мачту». Лазанье вверх и вниз по веревочной лестнице	Ориентирование в пространстве, смелость, координация, дифференцирование пространства, профилактика плоскостопия

Физические упражнения для коррекции мелкой моторики рук

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
<i>С большими мячами (волейбольный, баскетбольный пляжный)</i>		
1	а) перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя; б) перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя; в) катание мяча вдоль гимнастической скамейки	Дифференцировка усилия и расстояния. Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения. Точность направления и усилия

2	а) подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; б) подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол	Координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения
3	а) бросок мяча в стену и ловля его; б) то же, но ловля после отскока от пола; в) то же, но ловля после хлопка в ладони; г) то же, но ловля после вращения кругом, приседания	Координация движений рук. Зрительное дифференцирование направления движения, ручная ловкость, ориентирование в пространстве, равновесие, распределение внимания
4	а) перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета); б) то же, но ловля после отскока от пола; в) то же, но после дополнительных движений: хлопок, два хлопка, вращение кругом, приседание и др.	Пространственная ориентировка, дифференцирование усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения и распределения внимания
5	а) ведение мяча на месте правой, левой рукой; б) то же в ходьбе	Дифференцировка усилия и направления движения, координация движений рук, концентрация внимания
<i>С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.)</i>		
6	а) перебрасывание мяча из одной руки в другую; б) подбрасывание и ловля мяча перед собой двумя руками; в) подбрасывание мяча перед собой правой (левой) рукой и ловля двумя; г) подбрасывание мяча правой рукой, ловля левой и наоборот, с постепенным увеличением высоты полета	Координация движений кисти, концентрация внимания. Концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве
7	Высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом	Тонкая дифференцировка усилий кисти, согласованность движений рук и дополнительных движений во времени и пространстве. Переключение внимания
8	а) удары мячом об пол и ловля его двумя руками; б) то же, но ловля правой (левой) рукой	Дифференцировка усилия, зрительный анализ зависимости высоты отскока мяча от силы и направления удара, ориентировка в пространстве
9	а) удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя; б) то же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, ниц коленом, поворот кругом	Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность
10	а) круговые движения кистями вправо и влево с	Подвижность в лучезапястном

	теннисными мячами в обеих руках; б) поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой рукой; в) одновременное подбрасывание 2 мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол	суставе, распределение внимания, тонкая дифференцировка временных, силовых и пространственных характеристик движения, одновременное решение двух двигательных задач (правой и левой)
11	а) поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя руками (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный); б) удары разными мячами о стену; в) подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую; г) подбрасывание и ловля правой рукой; д) подбрасывание и ловля левой рукой; е) броски мяча в цель	Дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев, распределение внимания
12	Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4–6 м тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и фактуре, выполнить метание в цель	Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстояния. Ручная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества
13	То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз	Дифференцировка тактильных ощущений, сопоставление усилия и пространства, способность зрения различать расстояние, скоростно-силовые качества

Физические упражнения для коррекции расслабления

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	«Плети». И. п. – стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника	Расслабление мышц плеча, предплечья, кисти.
2	«Покажи силу». И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч: 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам, кисти в кулак; 3–4 – максимально напрячь мышцы рук; 1–4 – расслабить мышцы рук – «стряхнуть воду» с пальцев рук	Напряжение – расслабление мышц рук, переключение, образное мышление
3	«Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки	Пластичность, выразительность

		движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движений, образное мышление
4	«Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая рука вверх – в сторону, левая – вниз – в сторону (со сменой положения)	Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление
5	«Балерина». И. п. – основная стойка; 1–2 – встать на носки, руки вверх – наружу, потянуться за руками; 3–4 – дугами в стороны – вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз	Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление
6	И. п. – стойка ноги врозь, набивной мяч (1–2 кг) в руках внизу; 1 – руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох; 2 – в и. п., выдох; 3 – наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох; 4 – и. п., выдох. Темп медленный. После 5–6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки	Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха
7	И. п. – сидя или стоя. Сжатие –разжатие кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу – отдых, расслабление – «стряхнуть воду с пальцев	Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движений, расслабление
8	И. п. – «сидя по-турецки». Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 сек. Во время отдыха (20–30 сек.) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны – расслабиться	Сохранение вертикальной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление
9	И. п. – лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 сек. (отсчитать 10 сек. мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание	Развитие статической силы, дифференцировка (отмеривание) времени, волевое усилие, расслабление, контролируемое дыхание
10	«Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педалирование» в течение 20 сек., опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени	Развитие силы мышц ног и брюшного пресса, расслабление мышц ног с элементами самомассажа

11	И. п. – основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслабленно, за счет инерции), расслабление – «бросить» руки	Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпа и амплитуды движений, умение использовать инерционные силы
13	Бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой»	Быстрота движений, способность к переключению и расслаблению, дифференцировка усилий и темпа движений
14	«Скалолазы». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив» кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы – сесть на пол	Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия, последовательное расслабление разных звеньев тела
15	«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову – поднять голову, грудь, ноги, Зафиксировать позу на 5 сек., расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами	Статическая сила мышц позвоночника, укрепление мышечного корсета, расслабление мышц туловища и ног
16	Стоя у опоры – расслабленные махи ног вперед и назад	Регулирование произвольного расслабления, гибкость
17	Сидя, руки расслаблены – 1–4 круговых движения головой вправо; 5–8 круговых движений головой влево	Расслабление мышц шеи, устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата

Методы: практические, наглядные, наглядно-действенные, наглядно-образного мышления, абстрактного мышления, анализа и синтеза, словесный, индивидуальности, системности, комбинирования, повторения, объяснения, показа, направленного на прочувствование двигательного действия (или метод упражнения), тренинга; игровой, поиска и анализа необходимой литературы в электронной библиотеке «IPRBook» и «Лань».

Организационно-методические особенности занятий лечебной физической культурой для лиц с нарушением слуха

Темы	Программный материал
Техника безопасности на занятиях лиц с нарушением слуха	Требования техники безопасности на занятиях. Осуществление постоянного контроля за состоянием мест

	занятий. Проведение инструктажа. Снижение нагрузки в случае утомления. Признаки утомления
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Перечень и описание инвентаря и оборудования. Подготовка к занятиям. Уход за инвентарём. Сохранение инвентаря и оборудования
Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие «здоровый образ жизни». Режим дня. Основы рационального питания. Использование естественных сил природы для закаливания организма. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви
Сведения о строении и функциях организма человека	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Дыхание и газообмен лёгких. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции систем организма под воздействием физических упражнений
Врачебный контроль при занятиях адаптивной физической культурой	Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях ФК. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность и общее состояние

Упражнения для укрепления мышечного корсета глухих и слабослышащих

Для мышц спины

Лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

1. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение по команде инструктора.
 2. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
 3. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании брассом).
 4. Руки в стороны, назад, в стороны, вверх.
 5. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук.
 6. То же, что и упр. 5, но выполнять прямыми руками круговые движения.
- Упр. 1–6 выполнять с усложнением – задержкой каждого движения до 3–4 счетов. В дальнейшем можно использовать отягощения и сопротивление.
7. Поочередно поднимать прямые ноги, не отрывая таза от пола. Темп медленный.
 8. Приподнимать обе прямые ноги с удержанием их до 3–5 счетов.
 9. 1 – поднять правую ногу, 2 – присоединить левую, 3–6 – держать, 7 – опустить правую ногу, 8 – опустить левую ногу.
 10. Поднять прямые ноги, развести их, соединить и опустить в и.п.
- Упр. 11–13 выполнять в парах, лежа на животе друг против друга, мяч в согнутых

руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.

12. Бросок мяча партнеру. Руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч.

13. В руках гимнастическая палка. Бросить палку партнеру, поймать ее хватом сверху

или снизу.

Лежа на животе на гимнастической скамейке:

14. Приподнять голову, грудь и прямые ноги. Удерживать это положение 3–5 счетов.

Выполнение руками и ногами движений, как при плавании брассом.

15. Перекатывание набивного мяча партнеру.

Для мышц брюшного пресса

Исходное положение для всех упражнений – лежа на спине. Поясничная часть позвоночного столба прижата к опоре.

1. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.

2. Согнуть обе ноги, разогнуть их, медленно опустить.

3. Поочередно сгибать и разгибать ноги на весу – «велосипед».

4. Руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги вперед.

5. Руки вверх, медленно поднять обе прямые ноги до угла 90° и медленно опустить.

6. Согнуть ноги, разогнуть их под углом 45° , развести в стороны, соединить и медленно опустить.

7. Удерживая мяч между коленями, согнуть ноги, разогнуть под углом 90° , медленно опустить.

8. То же упражнение, но с удержанием мяча между лодыжками.

9. Круговые движения прямыми и поднятыми под углом 45° ногами.

10. Приподнимать и скрещивать прямые ноги.

11. Перейти в положение сидя, сохраняя правильное положение спины и головы.

12. Руки в стороны, медленно приподнять прямые ноги, махом рук сесть, руки на пояс, принять правильную осанку, вернуться в исходное положение.

13. Руки вверх, приподнять прямые ноги, махом рук сесть, руки на пояс, принять правильную осанку, вернуться в исходное положение.

14. Ноги фиксированы нижней рейкой гимнастической стенки или партнером. Медленно принять положение сидя, вернуться в исходное положение.

15. Лежа на гимнастической скамейке, удерживаясь прямыми ногами, медленно сесть, затем перейти в исходное положение.

16. То же упражнение, но в сочетании с различными движениями рук либо с использованием предметов.

17. Для мышц боковой поверхности туловища

18. Лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища, удерживать тело в этом положении, приподнимать и опускать левую ногу.

19. То же упражнение, но лежа на левом боку. Приподнимать и опускать правую ногу.

20. Лежа на правом боку, правая рука вверх, левая согнута, ладонью упирается в пол. приподнять обе прямые ноги, удерживать их на весу на 3–5 счетов, медленно опустить.

21. То же упражнение, но лежа на левом боку.

22. И. п. – лежа на боку. Приподнимать одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги.

23. То же упражнение, но лежа на другом боку.

Методы: практические, наглядные, наглядно-действенные, наглядно-образного мышления, абстрактного мышления, анализа и синтеза, словесный, индивидуальности, системности, комбинирования, повторения, объяснения, показа, направленного на

прочувствование двигательного действия (или метод упражнения), тренинга; игровой, поиска и анализа необходимой литературы в электронной библиотеке «IPRBook» и «Лань».

ТРЕНАЖНАЯ КЛАССИКА

Тема 1. «Тренаж классического танца: младшие классы».

Постановка корпуса, рук, головы в экзерсисе у палки и на середине зала. Развитие элементарных навыков координации движений. Освоение начальных движений в разделе *allegro*. Повторение программы первого года обучения, повтор движений в более быстром музыкальном темпе. Ряд движений у палки на полупальцах. Воспитание музыкальности, умение раскрыть в танце характер музыки. Развитие силы ног, устойчивости, введение полупальцев на середине зала.

Методы: практические, наглядные, наглядно-действенные, наглядно-образного мышления, абстрактного мышления, анализа и синтеза, словесный, индивидуальности, системности, комбинирования, повторения, объяснения, показа, направленного на прочувствование двигательного действия (или метод упражнения), тренинга; игровой, поиска и анализа необходимой литературы в электронной библиотеке «IPRBook» и «Лань».

Тема 2. «Тренаж классического танца: средние классы».

Выработка устойчивости в больших позах, подготовка к вращениям в больших позах. В разделе *allegro* и прыжки с заносками с окончанием на одну ногу. Грамотное распределение нагрузки в связи с возрастными изменениями студентов (физиологическое и психологическое изменения в организме). Изучение *pirouettes* с разных приёмов на месте и с продвижением по диагонали. Развитие пластичности и гибкости в поворотах из одной позы в другую. Развитие элевации в больших прыжках. Введение более сложных форм *adagio* на середине зала.

Методы: практические, наглядные, наглядно-действенные, наглядно-образного мышления, абстрактного мышления, анализа и синтеза, словесный, индивидуальности, системности, комбинирования, повторения, объяснения, показа, направленного на прочувствование двигательного действия (или метод упражнения), тренинга; игровой, поиска и анализа необходимой литературы в электронной библиотеке «IPRBook» и «Лань».

Тема 3. «Тренаж классического танца: старшие классы».

Сложная форма *adagio* с большими прыжками. Развёрнутые танцевальные комбинации с большими прыжками. Совершенствование техники вращения. Продолжение развития индивидуальности студентов. Закрепление и художественная отработка пройденного материала.

Методы: практические, наглядные, наглядно-действенные, наглядно-образного мышления, абстрактного мышления, анализа и синтеза, словесный, индивидуальности, системности, комбинирования, повторения, объяснения, показа, направленного на прочувствование двигательного действия (или метод упражнения), тренинга; игровой, поиска и анализа необходимой литературы в электронной библиотеке «IPRBook» и «Лань».

Тема 4. «Совершенствование техники исполнительского мастерства по классическому танцу».

Повторение пройденного материала с последующим усложнением и развитием исполнительской виртуозности и артистичности. «Окраска» движения выразительностью, понимание стилевых особенностей, создание художественного образа в танце.

Методы: практические, наглядные, наглядно-действенные, наглядно-образного мышления, абстрактного мышления, анализа и синтеза, словесный, индивидуальности, системности, комбинирования, повторения, объяснения, показа, направленного на прочувствование двигательного действия (или метод упражнения), тренинга; игровой, поиска и анализа необходимой литературы в электронной библиотеке «IPRBook» и «Лань».

№ п / п	№ и название темы дисциплины	Содержание практических занятий	Форма тематического контроля
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА			
1.	Тема 1. Теоретическая подготовка.	<p><u>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</u></p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние Физической культуры и спорт. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни. Ценности физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре и спорту. Основные положения организации Физической культуры в вузе.</p> <p><u>Социально-биологические основы физической культуры.</u></p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием целенаправленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p> <p><u>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</u></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p><u>Основы здорового образа и стиля жизни студентов.</u></p>	<i>Опрос</i>

Здоровье как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские Игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы ФУ) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее, оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе ФУ. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе

		<p><u>физического воспитания.</u></p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p>	
2.	Тема 2. Практическая подготовка	<p>Физические упражнения для коррекции ходьбы. Физические упражнения для коррекции бега. Физические упражнения для коррекции мелкой моторики рук. Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания. Физические упражнения для коррекции расслабления.</p>	<i>Показ упражнений</i>
ТРЕНАЖНАЯ КЛАССИКА			
1.	Тема 1. «Тренаж классического танца: младшие классы».	<p>Постановка корпуса, рук, головы в экзерсисе у палки и на середине зала. Развитие элементарных навыков координации движений. Освоение начальных движений в разделе allegro. Повторение программы первого года обучения, повтор движений в более быстром музыкальном темпе. Ряд движений у палки на полупальцах. Воспитание музыкальности, умение раскрыть в танце характер музыки. Развитие силы ног, устойчивости, введение полупальцев на середине зала.</p>	<i>Показ упражнений</i>
2.	Тема 2. «Тренаж классического танца: средние классы».	<p>Выработка устойчивости в больших позах, подготовка к вращениям в больших позах. В разделе allegro и прыжки с заносками с окончанием на одну ногу. Грамотное распределение нагрузки в связи с возрастными изменениями студентов (физиологическое и психологическое изменения в организме). Изучение pirouettes с разных приёмов на месте и с продвижением по диагонали. Развитие пластичности и гибкости в поворотах из одной позы в другую. Развитие элевации в больших прыжках. Введение более сложных форм adagio на середине зала.</p>	<i>Показ упражнений</i>
3.	Тема 3. «Тренаж классического танца: старшие классы».	<p>Сложная форма adagio с большими прыжками. Развёрнутые танцевальные комбинации с большими прыжками. Совершенствование техники вращения. Продолжение развития индивидуальности студентов. Закрепление и художественная отработка пройденного материала.</p>	<i>Показ упражнений</i>
4.	Тема 4. «Совершенствование техники исполнительского мастерства по классическому танцу».	<p>Повторение пройденного материала с последующим усложнением и развитием исполнительской виртуозности и артистичности. «Окраска» движения выразительностью, понимание стилевых особенностей, создание художественного образа в танце.</p>	<i>Показ упражнений</i>

Самостоятельная работа обучающихся

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Темы для самостоятельного изучения	Вид самостоятельной работы по темам дисциплины	Формы контроля самостоятельной работы
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА				
1.	Тема 1. Теоретическая подготовка.	<p><u>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</u></p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние Физическая культура и спорт. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни. Ценности физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре и спорту. Основные положения организации Физической культуры в вузе.</p> <p><u>Социально-биологические основы физической культуры.</u></p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием целенаправленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	<p><i>аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная: работа с учебно-методической и научной литературой с применением анализа результатов выполнения заданий; самостоятельность выполнения заданий; выбор методик выполнения заданий; выполнение поисково-исследовательских и проблемно-поисковых заданий; проведение анализа и синтеза проблемы; усвоение изучаемого материала посредством выполнения устных и письменных упражнений, творческих работ</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; • самопроверка, взаимопроверка выполненного задания в группе; • обсуждение результатов выполненной работы на занятии; • тестирование; • письменный опрос; • собеседование с группой; • индивидуальное собеседование; • устный опрос; • конференции; • семинар; • подготовка доклада; • подготовка конспектов; • подготовка презентации; • подготовка проекта; • подготовка к зачету, зачету с оценкой

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Основы здорового образа и стиля жизни студентов.

Здоровье как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии

		<p>нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p> <p><u>Оздоровительные системы и спорт.</u></p> <p><u>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</u></p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские Игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p> <p><u>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</u></p> <p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы ФУ) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее, оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры</p>		
--	--	---	--	--

		<p>подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе ФУ. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p> <p><u>Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.</u></p> <p>Методические принципы физического воспитания.</p> <p>Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p>		
2.	Тема 2. Практическая подготовка			
ТРЕНАЖНАЯ КЛАССИКА				
3.	Тема 1. «Тренаж классического танца: младшие классы».		<p><i>аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная: работа с учебно-методической и научной литературой с применением анализа результатов выполнения заданий;</i></p> <p><i>самостоятельность выполнения заданий;</i></p> <p><i>выбор методик выполнения заданий;</i></p> <p><i>выполнение поисково-исследовательских и проблемно-поисковых заданий;</i></p> <p><i>проведение анализа и синтеза проблемы;</i></p> <p><i>усвоение изучаемого материала посредством выполнения упражнений, творческих работ</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; • самопроверка, взаимопроверка выполненного задания в группе; • обсуждение результатов выполненной работы на занятии; • собеседование с группой; • индивидуальное собеседование; • подготовка к зачету, зачету с оценкой
4.	Тема 2. «Тренаж классического танца: средние классы».			
5.	Тема 3. «Тренаж классического танца: старшие классы».			
6.	Тема 4. «Совершенствование техники исполнительского мастерства по классическому танцу».			

1. Фонд оценочных средств

1.1.Связь показателей оценивания с разделами и формами оценивания

В учебном модуле компетенция(ции) УК-7 формируется (ются) по всем формам обучения в 1 – 4 семестрах учебных планов.

В рамках учебного модуля «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» выделяются несколько этапов формирования указанных компетенций в результате последовательного изучения содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает формирование компонентов компетенций с использованием различных форм контактной (аудиторной) и самостоятельной работы:

Когнитивный элементы компетенции «знает» формируются преимущественно на занятиях лекционного типа и самостоятельной работы студентов с учебной литературой.

Деятельностные элементы компетенции «имеет навыки начального уровня», «имеет навыки основного уровня» формируются преимущественно на практических занятиях.

Результат текущей аттестации обучающихся на этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций.

Код и наименование компетенции	Номер раздела дисциплины, тема, этапы освоения дисциплины	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)				Формы оценивания (формы текущего контроля успеваемости ТКУ, промежуточной аттестации ПА)
		Знает	Имеет навыки начального уровня	Имеет навыки основного уровня	Владеет	
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА						
Этап 1 – 4:						
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	Тема 1. Теоретическая подготовка.	– принципы здоровьесбережения; – методы сохранения и укрепления физического	– приобретение навыка выбора методик выполнения заданий; – приобретение навыка выполнения заданий различной сложности;			ТКУ –устное сообщение 1 - 4 семестры ПА – Зачет 1 семестр,

<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>		<p>здоровья в условиях социальной и профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль и значение оздоровительных систем; – физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – влияние физического тренинга на укрепление здоровья и развитие физической подготовленности; – правила техники безопасности и поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт; 	<ul style="list-style-type: none"> – приобретение навыка самопроверки; – приобретение навыка анализа результатов выполнения заданий; – приобретение навыка предоставления результатов решения задач; – приобретение навыка обоснования ответа; – приобретение навыка самостоятельности выполнения заданий; – приобретение навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – приобретение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры; – приобретение навыка использования средств и методов физического воспитания для профессионально- 			<p>2 семестр, 3 семестр, зачет с оценкой 4 семестр</p>
---	--	---	--	--	--	--

		– основные типы физических упражнений для развития функциональных физических качеств бакалавра; –	личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;			
	Тема 2. Практическая подготовка			– системное применение навыка выбора методик выполнения заданий; – системное применение навыка выполнения заданий различной сложности; – системное применение навыка самопроверки; – системное применение навыка анализа результатов выполнения заданий; – системное применение навыка предоставления результатов решения задач; – системное применение навыка обоснования ответа; – системное применение навыка самостоятельности выполнения заданий;	– навыками физического самосовершенствования и самовоспитания; – навыками аналитического мышления в выборе физической нагрузки и комплекса упражнений, поддерживающей должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	ТКУ – Показ комплекса упражнений 1 - 4 семестры ПА – Зачет 1 семестр, 2 семестр, 3 семестр, зачет с оценкой 4 семестр

				<ul style="list-style-type: none"> – системное применение навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – системное применение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры; – системное применение навыка использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; – приобретение опыта самоорганизации и саморазвития (в том 		
--	--	--	--	--	--	--

				числе здоровьесбережения);		
ТРЕНАЖНАЯ КЛАССИКА						
	Этап 1:					
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тема 1. «Тренаж классического танца: младшие классы».	<ul style="list-style-type: none"> – принципы здоровьесбережения; – методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях социальной и профессиональной деятельности; – роль и значение оздоровительных систем; – физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – влияние физического тренинга на укрепление здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> – приобретение навыка выбора методик выполнения заданий; – приобретение навыка выполнения заданий различной сложности; – приобретение навыка самопроверки; – приобретение навыка анализа результатов выполнения заданий; – приобретение навыка предоставления результатов решения задач; – приобретение навыка обоснования ответа; – приобретение навыка самостоятельности выполнения заданий; – приобретение навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – приобретение навыка выполнения 		<ul style="list-style-type: none"> – навыком выполнения комплексного физического тренинга по тренажной классики; 	ТКУ – показ комплекса упражнений, ПА –зачет

		и развитие физической подготовленности; – правила техники безопасности и поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт; – основные типы физических упражнений для развития функциональных физических качеств бакалавра;	индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры; – приобретение навыка выполнения упражнений тренажной классики; –			
Этап 2:						
	Тема 2. «Тренаж классического танца: средние классы».	– принципы здоровьесбережения; – методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях социальной и профессиональной деятельности; – роль и значение оздоровительных систем; – физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического		– системное применение навыка выбора методик выполнения заданий; – системное применение навыка выполнения заданий различной сложности; – системное применение навыка самопроверки; – системное применение навыка анализа результатов выполнения заданий; – системное применение навыка предоставления результатов решения задач;	– навыком выполнения комплексного физического тренинга по тренажной классики;	ТКУ показ комплекса упражнений, ПА –зачет

		<p>развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – влияние физического тренинга на укрепление здоровья и развитие физической подготовленности; – правила техники безопасности и поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт; – основные типы физических упражнений для развития функциональных физических качеств бакалавра; – 		<ul style="list-style-type: none"> – системное применение навыка обоснования ответа; – системное применение навыка самостоятельности выполнения заданий; – системное применение навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – системное применение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры; 		
Этап 3:						
	<p>Тема 3. «Тренаж классического танца: старшие классы».</p>	<ul style="list-style-type: none"> – принципы здоровьесбережения; – методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях социальной и профессиональной деятельности; – роль и значение оздоровительных систем; – физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных 		<ul style="list-style-type: none"> – системное применение навыка выполнения упражнений тренажной классики; – системное применение навыка использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; – приобретение опыта самоорганизации и 	<ul style="list-style-type: none"> – навыком выполнения комплексного физического тренинга по тренажной классики; – 	<p>ТКУ показ комплекса упражнений, ПА –зачет</p>

		заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – влияние физического тренинга на укрепление здоровья и развитие физической подготовленности; – правила техники безопасности и поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт; – основные типы физических упражнений для развития функциональных физических качеств бакалавра; –		саморазвития (в том числе здоровьесбережения); –		
Этап 4:						
	Тема 4. «Совершенствование техники исполнительского мастерства по классическому танцу».	– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – влияние физического тренинга на укрепление здоровья и развитие физической подготовленности; – правила техники безопасности и			– навыками физического совершенствования и самовоспитания; – навыком выполнения комплексного физического тренинга по тренажной классике;	ТКУ показ комплекса упражнений, ПА –зачет с оценкой

		<p>поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт;</p> <p>– основные типы физических упражнений для развития функциональных физических качеств бакалавра;</p>			<p>– навыками аналитического мышления в выборе физической нагрузки и комплекса упражнений, поддерживающей должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>	
--	--	--	--	--	---	--

1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

1.3.

Этапы	РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ УК-7 (описание результатов представлено в таблице 1)	КРИТЕРИИ и ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) (критерии и показатели определены соответствующими картами компетенций, при этом пользуются либо традиционной системой оценивания, либо БРС)				ТКУ	Шкала оценивания (БРС)
		2(неуд)	3 (уд)	4(хор)	5 (отл)		
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА							
1 – 4 этапы	ЗНАНИЯ	Отсутствие знаний	Неполные знания	Полные знания с небольшими пробелами	Системные и глубокие знания	Устное сообщение Показ комплекса упражнений (в каждом этапе)	0-20 баллов (в каждом этапе)
	НАВЫКИ начального уровня	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Навыки с частичными пробелами	Полностью сформированные навыки		
	НАВЫКИ основного уровня	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Отдельные пробелы в навыках	Полностью сформированные навыки		
ТРЕНАЖНАЯ КЛАССИКА							
1 этап	ЗНАНИЯ	Отсутствие знаний	Неполные знания	Полные знания с небольшими пробелами	Системные и глубокие знания	Показ комплекса упражнений	0-20 баллов
	НАВЫКИ начального уровня	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Навыки с частичными пробелами	Полностью сформированные навыки		
	НАВЫКИ основного уровня	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Отдельные пробелы в навыках	Полностью сформированные навыки		
2 этап	ЗНАНИЯ	Отсутствие знаний	Неполные знания	Полные знания с небольшими пробелами	Системные и глубокие знания	Показ комплекса упражнений	0-20 баллов
	НАВЫКИ начального уровня	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Навыки с частичными пробелами	Полностью сформированные навыки		

	НАВЫКИ основного уровня	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Отдельные пробелы в навыках	Полностью сформированные навыки		
3 этап	ЗНАНИЯ	Отсутствие знаний	Неполные знания	Полные знания с небольшими пробелами	Системные и глубокие знания	Показ комплекса упражнений	0-20 баллов
	НАВЫКИ начального уровня	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Навыки с частичными пробелами	Полностью сформированные навыки		
	НАВЫКИ основного уровня	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Отдельные пробелы в навыках	Полностью сформированные навыки		
4 этап	ЗНАНИЯ	Отсутствие знаний	Неполные знания	Полные знания с небольшими пробелами	Системные и глубокие знания	Показ комплекса упражнений	0-20 баллов
	НАВЫКИ начального уровня	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Навыки с частичными пробелами	Полностью сформированные навыки		
	НАВЫКИ основного уровня	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Отдельные пробелы в навыках	Полностью сформированные навыки		

Изучение дисциплины заканчивается промежуточной аттестацией, проводимой в форме зачета с оценкой по всем формам обучения.

1.4.Перечень типовых вопросов/заданий

1.4.1. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, навыков и опыта деятельности, характеризующего 1 этап формирования компетенций

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 семестр

№ п/п	Задания для устных сообщений	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
Устная часть		
1.	Расскажи о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Тема 1. Теоретическая подготовка
2.	Расскажи о педагогическом и врачебном контроле, о его содержании.	Тема 1. Теоретическая подготовка
3.	Что такое и как проводится диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом?	Тема 1. Теоретическая подготовка
4.	Как проводится самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом?	Тема 1. Теоретическая подготовка
5.	Что такое двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды?	Тема 1. Теоретическая подготовка
6.	Какие физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием целенаправленной физической тренировки Вы знаете?	Тема 1. Теоретическая подготовка
7.	Какие средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма Вы знаете?	Тема 1. Теоретическая подготовка
8.	Расскажи об организме человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы Вы знаете?	Тема 1. Теоретическая подготовка
9.	Какие социально-биологические основы физической культуры Вы знаете?	Тема 1. Теоретическая подготовка
10.	Каково воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека?	Тема 1. Теоретическая подготовка
11.	Расскажи о физической культуре и спорте как о социальных феноменах общества.	Тема 1. Теоретическая подготовка
12.	Каково современное состояние физической культуры?	Тема 1. Теоретическая подготовка
13.	Какую роль играет физическая культура и спорт в жизни человека?	Тема 1. Теоретическая подготовка
14.	Что такое физическая культура личности?	Тема 1. Теоретическая подготовка
15.	Какова деятельностная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни?	Тема 1. Теоретическая подготовка
16.	Каковы ценности физической культуры и спорта?	Тема 1. Теоретическая подготовка
17.	Расскажи о физической культуре как о средстве целостного развития личности.	Тема 1. Теоретическая подготовка
18.	Какие ценностные ориентации физической культуре и спорту Вы можете назвать?	Тема 1. Теоретическая подготовка
19.	Почему актеру нужна крепкая физическая	Тема 1. Теоретическая подготовка

	подготовка?	
20.	Расскажите об адаптивном спорте как о социальном феномене.	Тема 1. Теоретическая подготовка
21.	Расскажите о паралимпийских играх	Тема 1. Теоретическая подготовка
22.	Назовите отличие адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины	Тема 1. Теоретическая подготовка
23.	Расскажите об адаптивной физической культуре и здоровом образе жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Тема 1. Теоретическая подготовка
24.	Как адаптивная физическая культура влияет на самовоспитание личности?	Тема 1. Теоретическая подготовка
25.	Расскажите о специальном Олимпийском движении как основном направлении развития адаптивного спорта.	Тема 1. Теоретическая подготовка
26.	Каково функциональное состояние организма при физической подготовленности?	Тема 1. Теоретическая подготовка
27.	Почему спорт и занятия физической культурой нужны человеку?	Тема 1. Теоретическая подготовка
28.	Почему нужен самоконтроль, использование его основных методов при занятии физической культурой?	Тема 1. Теоретическая подготовка
29.	Почему важно вести дневник наблюдений и достижений при занятиях физической культурой?	Тема 1. Теоретическая подготовка
30.	Назовите виды коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.	Тема 1. Теоретическая подготовка
Практическая часть		
1.	Покажи комплекс упражнений, пройденных в 1 семестре	Тема 2. Практическая часть

Оценка за контрольное задание текущего контроля 1 этапа освоения компетенций формируется следующим образом:

- Устное сообщение – 0-20 баллов;

Всего за контрольное задание, оценивающее 1 этап освоения компетенций, студент максимально может получить - 20 баллов.

1.4.2. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, навыков и опыта деятельности, характеризующего 2 этап формирования компетенций

2 семестр

№ п/п	Задания для устных сообщений	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
Устная часть		
1.	Каковы основы здорового образа и стиля жизни студентов?	Тема 1. Теоретическая подготовка
2.	В чем Вы видите особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда?	Тема 1. Теоретическая подготовка
3.	Назовите основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.	Тема 1. Теоретическая подготовка
4.	Что такое динамика работоспособности студентов в учебном году, и каковы факторы	Тема 1. Теоретическая подготовка

	ее определяющие?	
5.	Назовите средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Тема 1. Теоретическая подготовка
6.	Назовите психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Тема 1. Теоретическая подготовка
7.	Назовите критерии эффективности ЗОЖ.	Тема 1. Теоретическая подготовка
8.	В чем состоит физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ?	Тема 1. Теоретическая подготовка
9.	Расскажите о здоровье как ценности и факторе, его определяющим.	Тема 1. Теоретическая подготовка
10.	Назовите основные требования к организации здорового образа жизни.	Тема 1. Теоретическая подготовка
11.	Почему важно личное отношение к здоровью как условию формирования здорового образа жизни?	Тема 1. Теоретическая подготовка
12.	Расскажите о ЗОЖ и его составляющих.	Тема 1. Теоретическая подготовка
13.	Какова структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни?	Тема 1. Теоретическая подготовка
14.	В чем Вы видите взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни?	Тема 1. Теоретическая подготовка
15.	Расскажите об адаптивной физической культуре как о новой интегральной науке.	Тема 1. Теоретическая подготовка
16.	Охарактеризуйте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».	Тема 1. Теоретическая подготовка
17.	Назовите задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Каково будет их решение в адаптивной физической культуре?	Тема 1. Теоретическая подготовка
18.	Какова профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры?	Тема 1. Теоретическая подготовка
19.	Назовите отличительные особенности креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.	Тема 1. Теоретическая подготовка
20.	Расскажите об организации адаптивного физического воспитания в России.	Тема 1. Теоретическая подготовка
21.	С какой целью планируют режим дня?	Тема 1. Теоретическая подготовка
22.	Что такое закаливание?	Тема 1. Теоретическая подготовка
23.	Что такое ЗОЖ?	Тема 1. Теоретическая подготовка
24.	Расскажи о правилах здорового образа жизни.	Тема 1. Теоретическая подготовка
25.	Почему адаптивная физическая культура — составная часть комплексной реабилитации?	Тема 1. Теоретическая подготовка
26.	Как проявляет себя адаптивная физическая культура в социальной интеграции?	Тема 1. Теоретическая подготовка
27.	Как адаптивная физическая культура влияет на повышение уровня качества жизни инвалидов?	Тема 1. Теоретическая подготовка
28.	Назови социальные функции адаптивной физической культуры, дай их характеристику.	Тема 1. Теоретическая подготовка
29.	Какие социальные принципы адаптивной физической культуры вы знаете?	Тема 1. Теоретическая подготовка
30.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.	Тема 1. Теоретическая подготовка
Практическая часть		
1.	Покажи комплекс упражнений, пройденных в	Тема 2. Практическая часть

2 семестре

Оценка за контрольное задание текущего контроля 2 этапа освоения компетенций формируется следующим образом:

- Устное сообщение – 0-20 баллов;

Всего за контрольное задание, оценивающее 2 этап освоения компетенций, студент максимально может получить – 20 баллов.

1.4.3. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, навыков и опыта деятельности, характеризующего 3 этап формирования компетенций

3 семестр

№ п/п	Задания для устных сообщений	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
Устная часть		
1.	Какие Вы знаете оздоровительные системы?	Тема 1. Теоретическая подготовка
2.	Какие Вы знаете виды спорта?	Тема 1. Теоретическая подготовка
3.	Как проходит контроль за эффективностью тренировочных занятий?	Тема 1. Теоретическая подготовка
4.	Назовите перспективное, текущее, оперативное планирование подготовки.	Тема 1. Теоретическая подготовка
5.	Назовите основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.	Тема 1. Теоретическая подготовка
6.	Назовите Возможные формы организации тренировки.	Тема 1. Теоретическая подготовка
7.	Дайте определение цели и задач спортивной подготовки в условиях ВУЗа.	Тема 1. Теоретическая подготовка
8.	Дайте модельные характеристики спортсмена высокого класса.	Тема 1. Теоретическая подготовка
9.	Дайте характеристику особенностей воздействия данного вида спорта (системы ФУ) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.	Тема 1. Теоретическая подготовка
10.	Как появились особенности занятий спортом? Дайте краткую историческую справку.	Тема 1. Теоретическая подготовка
11.	Каковы особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений?	Тема 1. Теоретическая подготовка
12.	Какова система студенческих спортивных соревнований?	Тема 1. Теоретическая подготовка
13.	Назовите общественные студенческие спортивные организации.	Тема 1. Теоретическая подготовка
14.	Назовите современные популярные системы физических упражнений.	Тема 1. Теоретическая подготовка
15.	Почему мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений нужны для регулярных занятий?	Тема 1. Теоретическая подготовка
16.	Почему выбор видов спорта или систем физических упражнений должен быть индивидуальным?	Тема 1. Теоретическая подготовка
17.	Что такое спорт?	Тема 1. Теоретическая подготовка
18.	Каким бывает спорт?	Тема 1. Теоретическая подготовка
19.	Назовите методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.	Тема 1. Теоретическая подготовка
20.	Назовите основные закономерности развития физических качеств и способностей.	Тема 1. Теоретическая подготовка

21.	Как развить и усовершенствовать свою выносливость?	Тема 1. Теоретическая подготовка
22.	Назовите ведущие функции и принципы адаптивного физического воспитания.	Тема 1. Теоретическая подготовка
23.	Какова главная цель, основные задачи адаптивного спорта?	Тема 1. Теоретическая подготовка
24.	Что такое Олимпийские Игры и Универсиады?	Тема 1. Теоретическая подготовка
25.	Расскажи о спортивных соревнованиях как о средстве и методе общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.	Тема 1. Теоретическая подготовка
26.	Что такое студенческий спорт?	Тема 1. Теоретическая подготовка
27.	Расскажи о спортивной классификации массовых видов спорта.	Тема 1. Теоретическая подготовка
28.	Что такое массовый спорт и спорт высших достижений, каковы их цели и задачи?	Тема 1. Теоретическая подготовка
29.	Дай краткую психофизиологическую характеристику основных групп видов спорта и систем физических упражнений.	Тема 1. Теоретическая подготовка
30.	Какова спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта?	Тема 1. Теоретическая подготовка
Практическая часть		
1.	Покажи комплекс упражнений, пройденных в 3 семестре	Тема 2. Практическая часть

Оценка за контрольное задание текущего контроля 3 этапа освоения компетенций формируется следующим образом:

- Устное сообщение – 0-20 баллов;

Всего за контрольное задание, оценивающее 3 этап освоения компетенций, студент максимально может получить – 20 баллов.

1.4.4. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, навыков и опыта деятельности, характеризующего 4 этап формирования компетенций

4 семестр

№ п/п	Задания для устных сообщений	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
Устная часть		
1.	Назовите методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	Тема 1. Теоретическая подготовка
2.	Каковы средства и методы физического воспитания?	Тема 1. Теоретическая подготовка
3.	Назовите этапы обучения движениям.	Тема 1. Теоретическая подготовка
4.	Назовите методические принципы физического воспитания.	Тема 1. Теоретическая подготовка
5.	Как происходит воспитание физических качеств?	Тема 1. Теоретическая подготовка
6.	Что такое общая физическая подготовка (ОФП)?	Тема 1. Теоретическая подготовка
7.	В чем Вы видите общее физическое развитие?	Тема 1. Теоретическая подготовка
8.	Что такое здоровье?	Тема 1. Теоретическая подготовка
9.	Что такое специальная подготовка?	Тема 1. Теоретическая подготовка
10.	Как развить общефизическую выносливость?	Тема 1. Теоретическая подготовка
11.	Расскажите о профессионально-прикладной физической подготовке.	Тема 1. Теоретическая подготовка
12.	В чем сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе?	Тема 1. Теоретическая подготовка

13.	Какие методы физического воспитания Вы знаете?	Тема 1. Теоретическая подготовка
14.	Расскажите о системе физического воспитания в стране и ее структуре.	Тема 1. Теоретическая подготовка
15.	Каковы методические принципы физического воспитания?	Тема 1. Теоретическая подготовка
16.	Каковы методы физического воспитания?	Тема 1. Теоретическая подготовка
17.	Почему движениям надо обучать? В каких случаях и как?	Тема 1. Теоретическая подготовка
18.	Как усовершенствовать свои физические качества?	Тема 1. Теоретическая подготовка
19.	Как происходит формирование психических качеств в процессе физического воспитания?	Тема 1. Теоретическая подготовка
20.	Сформулируй цель и задачи физического воспитания?	Тема 1. Теоретическая подготовка
21.	Как сформировать личность в процессе физического воспитания?	Тема 1. Теоретическая подготовка
22.	Какова взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания?	Тема 1. Теоретическая подготовка
23.	Каковы общие принципы физического воспитания?	Тема 1. Теоретическая подготовка
24.	Почему физическое упражнение – основное средство физического воспитания?	Тема 1. Теоретическая подготовка
25.	Расскажите о нагрузке и отдыхе как о взаимосвязанных компонентах выполнения физических упражнений.	Тема 1. Теоретическая подготовка
26.	Что такое адаптации в физическом воспитании?	Тема 1. Теоретическая подготовка
27.	Назовите средства физического воспитания.	Тема 1. Теоретическая подготовка
28.	Дайте общую характеристику адаптации.	Тема 1. Теоретическая подготовка
29.	Каковы закономерности формирования накопительной адаптации в процессе физического воспитания?	Тема 1. Теоретическая подготовка
30.	Раскройте понятия теории и методики физического воспитания.	Тема 1. Теоретическая подготовка
Практическая часть		
1.	Покажи комплекс упражнений, пройденных в 4 семестре	Тема 2. Практическая часть

Оценка за контрольное задание текущего контроля 4 этапа освоения компетенций формируется следующим образом:

- Устное сообщение – 0-20 баллов;

Всего за контрольное задание, оценивающее 4 этап освоения компетенций, студент максимально может получить – 20 баллов.

ТРЕНАЖНАЯ КЛАССИКА

1.4.5. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, навыков и опыта деятельности, характеризующего 1 этап формирования компетенций

1 семестр

№ п/п	Задания для устных сообщений	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Покажи комплекс упражнений по тренажной классике, обращая внимание на технику выполнения упражнений, применяя изученные методы выполнения простых упражнений.	Тема 1. «Тренаж классического танца: младшие классы».

Оценка за контрольное задание рубежного контроля 1 этапа освоения компетенций формируется следующим образом:

- Показ комплекса упражнений – 0-20 баллов

Всего за контрольное задание, оценивающее 1 этап освоения компетенций, студент максимально может получить – 20 баллов.

1.4.6. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, навыков и опыта деятельности, характеризующего 2 этап формирования компетенций

2 семестр

№ п/п	Задания для устных сообщений	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Покажи комплекс упражнений по тренажной классике, обращая внимание на технику выполнения упражнений, применяя изученные методы выполнения простых упражнений.	Тема 2. «Тренаж классического танца: средние классы».

Оценка за контрольное задание рубежного контроля 2 этапа освоения компетенций формируется следующим образом:

- Показ комплекса упражнений – 0-20 баллов

Всего за контрольное задание, оценивающее 2 этап освоения компетенций, студент максимально может получить – 20 баллов.

1.4.7. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, навыков и опыта деятельности, характеризующего 3 этап формирования компетенций

3 семестр

№ п/п	Задания для устных сообщений	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Покажи комплекс упражнений по тренажной классике, обращая внимание на технику выполнения упражнений, применяя изученные методы выполнения простых упражнений.	Тема 3. «Тренаж классического танца: старшие классы».

Оценка за контрольное задание рубежного контроля 3 этапа освоения компетенций формируется следующим образом:

- Показ комплекса упражнений – 0-20 баллов

Всего за контрольное задание, оценивающее 3 этап освоения компетенций, студент максимально может получить – 20 баллов.

1.4.8. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, навыков и опыта деятельности, характеризующего 4 этап формирования компетенций

4 семестр

№ п/п	Задания для устных сообщений	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Покажи комплекс упражнений по тренажной классике, обращая внимание на технику выполнения упражнений, применяя изученные методы выполнения простых упражнений.	Тема 4. «Совершенствование техники исполнительского мастерства по классическому танцу».

Оценка за контрольное задание рубежного контроля 4 этапа освоения компетенций формируется следующим образом:

- Показ комплекса упражнений – 0-20 баллов

Всего за контрольное задание, оценивающее 4 этап освоения компетенций, студент максимально может получить – 20 баллов.

1.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

1.4.1. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, навыков и опыта деятельности для проведения промежуточной аттестации

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 семестр

ЗАЧЕТ

№ п/п	Вопросы, задания	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Покажи комплекс упражнений, изученных в 1 семестре, применяя методы выполнения усложненных упражнений.	Тема 1. Теоретическая подготовка Тема 2. Практическая часть

Практическое задание – до 40 баллов. Всего один комплекс, итого – до 40 баллов.

2 семестр

ЗАЧЕТ

№ п/п	Вопросы, задания	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Покажи комплекс упражнений, изученных в 2 семестре, применяя методы выполнения усложненных упражнений.	Тема 1. Теоретическая подготовка Тема 2. Практическая часть

Практическое задание – до 40 баллов. Всего один комплекс, итого – до 40 баллов.

3 семестр

ЗАЧЕТ

№ п/п	Вопросы, задания	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Покажи комплекс упражнений, изученных в 3 семестре, применяя методы выполнения усложненных упражнений.	Тема 1. Теоретическая подготовка Тема 2. Практическая часть

Практическое задание – до 40 баллов. Всего один комплекс, итого – до 40 баллов.

4 семестр

ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ

№ п/п	Вопросы, задания	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Покажи комплекс упражнений, изученных в 4 семестре, применяя методы выполнения	Тема 1. Теоретическая подготовка Тема 2. Практическая часть

усложненных упражнений.

Практическое задание – до 40 баллов. Всего один комплекс, итого – до 40 баллов.

ТРЕНАЖНАЯ КЛАССИКА

ЗАЧЕТ

1 семестр

№ п/п	Задания	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Составь этюд на основе изученного материала, используя комплекс упражнений, обращая внимание на технику выполнения упражнений, применяя этюдный метод работы.	Тема 1. «Тренаж классического танца: младшие классы».

Исполнение этюда – до 40 баллов за каждый вопрос. Всего один этюд, итого – до 40 баллов.

ЗАЧЕТ

2 семестр

№ п/п	Задания	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Составь этюд на основе изученного материала, используя комплекс упражнений, обращая внимание на технику выполнения упражнений, применяя этюдный метод работы.	Тема 2. «Тренаж классического танца: средние классы».

Исполнение этюда – до 40 баллов за каждый вопрос. Всего один этюд, итого – до 40 баллов.

ЗАЧЕТ

3 семестр

№ п/п	Задания	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Составь этюд на основе изученного материала, используя комплекс усложненных упражнений, обращая внимание на технику выполнения упражнений, применяя этюдный метод работы.	Тема 3. «Тренаж классического танца: старшие классы».

Исполнение этюда – до 40 баллов за каждый вопрос. Всего один этюд, итого – до 40 баллов.

ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ

4 семестр

№ п/п	Задания	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Составь этюд на основе изученного материала, используя комплекс усложненных упражнений, обращая внимание на технику выполнения упражнений, применяя этюдный метод работы.	Тема 4. «Совершенствование техники исполнительского мастерства по классическому танцу».

Исполнение этюда – до 40 баллов за каждый вопрос. Всего один этюд, итого – до 40 баллов.

1.5. Шкала оценивания

5-бальная

Уровень освоения	Оценка
Минимальный	«2» (неудовлетворительно)
Пороговый	«3» (удовлетворительно)
Углублённый	«4» (хорошо)
Продвинутый	«5» (отлично)

2х-бальная

Уровень освоения	Оценка
Ниже порогового	Не зачтено
Пороговый	Зачтено

1.6. Показатели и критерии оценивания

Показатели и критерии оценивания тематического контроля

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Критерии оценивания	Уровень сформированности компетенций	Сумма рейтинговых баллов	Традиционная оценка
1.	Опрос	<p>Вид контроля, который предполагает самостоятельный ответ студентов без каких-либо ограничений и подсказок. Опрос может проходить в устной и письменной формах. Опрос позволяет проверять любые уровни знаний.</p> <p>Функции вопросов различны. Выбор типа вопроса влияет на результаты обучения. Так, вопросы с альтернативным выбором несут в себе максимальную подсказку; для повторения материала и для закрепления знаний они наиболее полезны. В то же время традиционные вопросы такой подсказки не дают.</p>	<p>Обнаруживает полное понимание сущности рассматриваемых явлений и закономерностей, знание законов и теорий, подтверждает их конкретными примерами, применяет в новой ситуации и при выполнении практических заданий; дает точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий, а также правильное определение величин, их единиц и способов измерения;</p> <p>при ответе не повторяет дословно текст учебника, а умеет отобрать главное, обнаруживает самостоятельность и аргументированность суждений, устанавливает связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу дисциплины, а также с материалом, усвоенным при изучении других смежных дисциплин;</p> <p>анализирует, делает обобщения и собственные выводы по отмечаемому вопросу; самостоятельно и рационально работает с учебником, учебным пособием, дополнительной литературой, справочниками и т.д.</p>	Повышенный	86%-100%	Отлично

			<p>Удовлетворяет названным выше требованиям, но обучающийся допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно, или при помощи небольшой помощи преподавателя; не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой (например, студент умеет все найти, правильно ориентируется в литературе, но работает медленно)</p>	Углублённый	71%-85%	Хорошо
			<p>Правильно понимает сущность рассматриваемых явлений и закономерностей, но при ответе обнаруживает отдельные пробелы в усвоении существенных вопросов курса дисциплины, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий; отвечает неполно на вопросы преподавателя, или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные важные положения, в этом тексте; обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника, или отвечает неполно на</p>	Пороговый	50%-70%	Удовлетворительно

			вопросы преподавателя, допуская одну – две грубые ошибки.			
			Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов. Имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и проблем. При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи преподавателя.	Минимальный	0%-49%	Неудовлетворительно
2.	Показ упражнений	Демонстрация правильной техники выполнения двигательного действия (упражнения/ комплекса упражнений). При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения и выполнения упражнений.	86%-100% правильного выполнения упражнений	Повышенный	86%-100%	Отлично
	71%-85% правильного выполнения упражнений		Углублённый	71%-85%	Хорошо	
	50%-70% правильного выполнения упражнений		Пороговый	50%-70%	Удовлетворительно	
	0%-49% правильного выполнения упражнений		Минимальный	0%-49%	Неудовлетворительно	

Показатели и критерии оценивания ТКУ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Критерии оценивания	Уровень сформированности компетенций	Сумма рейтинговых баллов	Традиционная оценка
1.	Устное сообщение	Устный монолог, содержащий самостоятельно усвоенные сведения. Цель сообщения - информировать слушателей о том, что им не было известно.	Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому	Повышенный	86%-100%	Отлично

			вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.			
			Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.	Углублённый	71%-85%	Хорошо
			Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты.	Пороговый	50%-70%	Удовлетворительно
			Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем.	Минимальный	0%-49%	Неудовлетворительно
2.	Показ комплекса упражнений	Демонстрация правильной техники выполнения	86%-100% знания программного материала, технического выполнения комплекса упражнений	Повышенный	86%-100%	Отлично

	двигательного действия (упражнения/ комплекса упражнений). При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения и выполнения упражнений.	71%-85% знания программного материала, технического выполнения комплекса упражнений	Углублённый	71%-85%	Хорошо
		50%-70% знания программного материала, технического выполнения комплекса упражнений	Пороговый	50%-70%	Удовлетворительно
		0%-49% знания программного материала, технического выполнения комплекса упражнений	Минимальный	0%-49%	Неудовлетворительно

Показатели и критерии оценивания ПА

Показатель оценивания	Критерий оценивания	Уровень освоения компетенции	Признак уровня освоения компетенции	Показатели уровня освоения компетенции	Суммарный рейтинговый балл (%)	Оценка
-----------------------	---------------------	------------------------------	-------------------------------------	--	--------------------------------	--------

Направление – 52.03.01 Хореографическое Искусство, Профиль – Педагогика хореографии

Универсальные компетенции

УК-7

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5-бальная система

ЗНАНИЯ	принципы здоровьесбережения;	Минимальный	поверхностный	<ul style="list-style-type: none"> ✓ студент показывает пробелы в знаниях основного программного материала; ✓ допускает принципиальные ошибки в основных и дополнительных вопросах, не способен к их исправлению; ✓ объем знаний низкий; ✓ путается в терминах; ✓ не способен дать определение понятий; ✓ демонстрирует 	0% – 49%	«неудовлетворительно» («2»)
	методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях социальной и профессиональной деятельности;		фрагментарный			
	роль и значение оздоровительных систем;		бесосновательный			
	физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных		примитивный			

	заболеваний и вредных привычек;			фрагментарные знания; ✓ не сумел освоить дидактические единицы (разделы) для ведения беседы или описания событий; ✓ на вопросы отвечает не полно; ✓ допускает ошибки в аргументах и фактах; ✓ уровень приобретенных знаний репродуктивный; ✓ уровень приобретенной компетенции недостаточный;			
	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;		скудный				
	влияние физического тренинга на укрепление здоровья и развитие физической подготовленности;		недостающий				
	правила техники безопасности и поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт;		фрагментарный				
	основные типы физических упражнений для развития функциональных физических качеств бакалавра;		фрагментарный				
ЗНАНИЯ	принципы здоровьесбережения;	Пороговый	базовый	✓ студент обнаружил знания только основного материала, но не усвоил детали и допускает ошибки принципиального характера по основным и дополнительным вопросам; ✓ справляется с вопросами, предусмотренными программой, но допускает фактические ошибки в ответе; ✓ для устранения допущенных ошибок необходимо руководство преподавателя;	50% – 70%	«удовлетворительно» («3»)	
	методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях социальной и профессиональной деятельности;		удовлетворительный				
	роль и значение оздоровительных систем;		не полный				
	физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных		типичный				

	<p>привычек;</p> <p>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>влияние физического тренинга на укрепление здоровья и развитие физической подготовленности;</p> <p>правила техники безопасности и поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт;</p> <p>основные типы физических упражнений для развития функциональных физических качеств бакалавра;</p>		<p>отрывочный</p> <p>адаптивный</p> <p>смысловой</p> <p>базовый</p>	<p>✓ при ответах на дополнительные вопросы не может увязать материал со смежными разделами курса;</p> <p>✓ адаптивно делает выводы с допущение мелких ошибок;</p> <p>✓ уровень приобретенных знаний базовый;</p> <p>✓ уровень приобретенной компетенции адаптивный;</p>		
ЗНАНИЯ	<p>принципы здоровьесбережения;</p> <p>методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>роль и значение оздоровительных систем;</p> <p>физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p>	Углублённый	<p>достаточный</p> <p>глубокий</p> <p>аргументированный</p> <p>содержательный</p>	<p>✓ полное знание программного материала;</p> <p>✓ успешно, без существенных недочётов излагает материал;</p> <p>✓ ответы на вопросы глубокие, объем освоенного материала достаточный;</p> <p>✓ усвоение всех дидактических единиц (разделов) достаточное для общения по теме, ответов на вопросы и т.д.;</p> <p>✓ на дополнительные вопросы обнаруживает знания логических связей вопросов с другими</p>	71% – 85%	«хорошо» («4»)

	<p>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>влияние физического тренинга на укрепление здоровья и развитие физической подготовленности;</p> <p>правила техники безопасности и поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт;</p> <p>основные типы физических упражнений для развития функциональных физических качеств бакалавра;</p>		<p>развёрнутый</p> <p>глубокий</p> <p>точный</p> <p>достаточный</p>	<p>разделами курса, предоставляя, однако недостаточно чёткие ответы;</p> <p>✓ допускает мелкие ошибки;</p> <p>✓ уровень приобретенных знаний эвристический;</p> <p>✓ уровень приобретенной компетенции достаточный;</p>		
ЗНАНИЯ	<p>принципы здоровьесбережения;</p> <p>методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>роль и значение оздоровительных систем;</p> <p>физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>способы контроля и</p>	Продвинутый	<p>профессиональный</p> <p>безукоризненный</p> <p>логический</p> <p>структурный</p> <p>разносторонний</p>	<p>✓ студент, твёрдо знает программный материал;</p> <p>✓ грамотно, правильно, развернуто и аргументировано отвечает на вопросы, с приведением и анализом примеров;</p> <p>✓ умеет свободно логически, чётко и ясно излагать ответы на дополнительные вопросы;</p> <p>✓ знает термины, определения и понятия, закономерности, принципы;</p> <p>✓ объем освоенного материала большой;</p> <p>✓ при ответе использует интегрированные знания в</p>	86% – 100%	«отлично» («5»)

	оценки физического развития и физической подготовленности;			соответствии с учебным планом; ✓ уровень приобретенных знаний высокий; ✓ уровень приобретенной компетенции профессиональный;		
	влияние физического тренинга на укрепление здоровья и развитие физической подготовленности;		безупречный			
	правила техники безопасности и поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт;		аргументированный			
	основные типы физических упражнений для развития функциональных физических качеств бакалавра;		профессиональный			
НАВЫКИ ОСНОВНОГО УРОВНЯ	системное применение навыка выбора методик выполнения заданий;	Минимальный	примитивный	✓ студент применяет примитивные навыки в выборе методик выполнения заданий; ✓ при выполнении заданий требуется помощь преподавателя; ✓ демонстрирует скудные навыки в выборе методов самопроверки; ✓ уровень аналитических способностей низкий; ✓ не уверен в сделанных выводах или выводы не обоснованы; ✓ обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий	0% – 49%	«неудовлетворительно» («2»)
	системное применение навыка выполнения заданий различной сложности;		фрагментарный			
	системное применение навыка самопроверки;		поверхностный			
	системное применение навыка анализа результатов выполнения заданий;		репродуктивный			
	системное применение навыка предоставления результатов решения задач;		первичный			
	системное применение навыка обоснования		сомнительный			

	<p>ответа;</p> <p>системное применение навыка самостоятельности выполнения заданий;</p> <p>системное применение навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>системное применение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры;</p> <p>системное применение навыка выполнения упражнений тренажной классики;</p> <p>системное применение навыка использование средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;</p> <p>приобретение опыта самоорганизации и</p>		<p>ошибочный</p> <p>элементарный</p> <p>частичный</p> <p>не удовлетворительный</p> <p>хаотичный</p> <p>репродуктивный</p>	<p>продемонстрировал недостаточный уровень приобретенных навыков в рамках учебного материала дисциплины;</p> <p>✓ уровень приобретенных навыков примитивный;</p> <p>✓ уровень приобретенной компетенции соответствует уровню понимания минимально ожидаемый;</p>		
--	--	--	---	--	--	--

	саморазвития (в том числе здоровьесбережения);					
НАВЫКИ ОСНОВНОГО УРОВНЯ	системное применение навыка выбора методик выполнения заданий;	Пороговый	базовый	<ul style="list-style-type: none"> ✓ студент адаптивно применяет навыки в выборе методик выполнения заданий; ✓ при выполнении заданий частично требуется помощь преподавателя; ✓ демонстрирует базовый уровень в выборе методов самопроверки; ✓ уровень аналитических способностей базовый; ✓ выводы сделаны, но затрудняется аргументировать; ✓ обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал базовый уровень приобретенных навыков в рамках учебного материала дисциплины; ✓ уровень приобретенных навыков базовый; ✓ уровень приобретенной компетенции базовый; 	50% – 70%	«удовлетворительно» («3»)
	системное применение навыка выполнения заданий различной сложности;		удовлетворительный			
	системное применение навыка самопроверки;		фундаментальный			
	системное применение навыка анализа результатов выполнения заданий;		основательный			
	системное применение навыка предоставления результатов решения задач;		адаптивный			
	системное применение навыка обоснования ответа;		типичный			
	системное применение навыка самостоятельности выполнения заданий;		практический			
	системное применение навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;		отработанный			
	системное применение навыка выполнения		ограниченный			

	индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры;					
	системное применение навыка выполнения упражнений тренажной классики;		допустимый			
	системное применение навыка использование средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;		приемлемый			
	приобретение опыта самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения);		адаптивный			
НАВЫКИ ОСНОВНОГО УРОВНЯ	системное применение навыка выбора методик выполнения заданий;	Углублённый	глубокий	<ul style="list-style-type: none"> ✓ студент осмысленно применяет навыки в выборе методик выполнения заданий; ✓ при выполнении заданий не требуется помощь преподавателя; ✓ демонстрирует глубокий уровень в выборе методов самопроверки; ✓ уровень аналитических способностей глубокий; ✓ выводы аргументированы; 	71% – 85%	«хорошо» («4»)
	системное применение навыка выполнения заданий различной сложности;		сравнительный			
	системное применение навыка самопроверки;		системный			
	системное применение навыка анализа результатов выполнения заданий;		объективный			

	системное применение навыка предоставления результатов решения задач;		содержательный	✓ обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал глубокий уровень приобретенных навыков в рамках учебного материала дисциплины; ✓ уровень приобретенных навыков глубокий; ✓ уровень приобретенной компетенции достаточный;		
	системное применение навыка обоснования ответа;		подробный			
	системное применение навыка самостоятельности выполнения заданий;		качественный			
	системное применение навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;		убедительный			
	системное применение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры;		насыщенный примерами			
	системное применение навыка выполнения упражнений тренажной классики;		оригинальный			
	системное применение навыка использование средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития,		целостный			

	физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;					
	приобретение опыта самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения);		эффективный			
НАВЫКИ ОСНОВНОГО УРОВНЯ	системное применение навыка выбора методик выполнения заданий;	Продвинутый	профессиональный	<ul style="list-style-type: none"> ✓ студент профессионально применяет навыки в выборе методик выполнения заданий; ✓ при выполнении заданий не требуется помощь преподавателя; ✓ демонстрирует безупречный уровень в выборе методов самопроверки; ✓ уровень аналитических способностей высокий; ✓ выводы безупречно аргументированы; ✓ обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал профессиональный уровень приобретенных навыков в рамках учебного материала дисциплины; ✓ уровень приобретенных навыков профессиональный; ✓ уровень приобретенной компетенции сильный (превосходно выраженный); 	86% – 100%	«отлично» («5»)
	системное применение навыка выполнения заданий различной сложности;		детальный			
	системное применение навыка самопроверки;		структурный			
	системное применение навыка анализа результатов выполнения заданий;		тщательный			
	системное применение навыка предоставления результатов решения задач;		комплексный			
	системное применение навыка обоснования ответа;		логический			
	системное применение навыка самостоятельности выполнения заданий;		критический			
	системное применение навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения		философский			

	<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>системное применение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры;</p> <p>системное применение навыка выполнения упражнений тренажной классики;</p> <p>системное применение навыка использование средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;</p> <p>приобретение опыта самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения);</p>					
			исчерпывающий			
			научный			
			безошибочный			
			творческий			

2-балльная система

ЗНАНИЯ	принципы здоровьесбережения;	Минимальный	поверхностный	<p>✓ студент показывает пробелы в знаниях основного программного материала;</p> <p>✓ допускает принципиальные ошибки в основных и</p>	0% – 49%	«неудовлетворительно» («2»)
	методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях социальной и профессиональной		фрагментарный			

	<p>деятельности;</p> <p>роль и значение оздоровительных систем;</p> <p>физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>влияние физического тренинга на укрепление здоровья и развитие физической подготовленности;</p> <p>правила техники безопасности и поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт;</p> <p>основные типы физических упражнений для развития функциональных физических качеств бакалавра;</p>		<p>безосновательный</p> <p>примитивный</p> <p>скудный</p> <p>недостающий</p> <p>фрагментарный</p> <p>фрагментарный</p>	<p>дополнительных вопросах, не способен к их исправлению;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ объем знаний низкий; ✓ путается в терминах; ✓ не способен дать определение понятий; ✓ демонстрирует фрагментарные знания; ✓ не сумел освоить дидактические единицы (разделы) для ведения беседы или описания событий; ✓ на вопросы отвечает не полно; ✓ допускает ошибки в аргументах и фактах; ✓ слабо знает систему управления проектом на всех этапах его жизненного цикла; ✓ уровень приобретенных знаний репродуктивный; ✓ уровень приобретенной компетенции недостаточный; 		
ЗНАНИЯ	<p>принципы здоровьесбережения;</p> <p>методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях социальной и профессиональной деятельности;</p>	Пороговый	<p>базовый</p> <p>удовлетворительный</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ студент обнаружил знания только основного материала, но не усвоил детали и допускает ошибки принципиального характера по основным и дополнительным вопросам; ✓ справляется с вопросами, 	50% – 70%	«удовлетворительно» («3»)

	<p>роль и значение оздоровительных систем;</p> <p>физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>влияние физического тренинга на укрепление здоровья и развитие физической подготовленности;</p> <p>правила техники безопасности и поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт;</p> <p>основные типы физических упражнений для развития функциональных физических качеств бакалавра;</p>		<p>не полный</p> <p>типичный</p> <p>отрывочный</p> <p>адаптивный</p> <p>смысловой</p> <p>базовый</p>	<p>предусмотренными программой, но допускает фактические ошибки в ответе;</p> <p>✓ для устранения допущенных ошибок необходимо руководство преподавателя;</p> <p>✓ при ответах на дополнительные вопросы не может увязать материал со смежными разделами курса;</p> <p>✓ адаптивно делает выводы с допущение мелких ошибок;</p> <p>✓ уровень приобретенных знаний базовый;</p> <p>✓ уровень приобретенной компетенции адаптивный;</p>		
НАВЫКИ ОСНОВНОГО УРОВНЯ	<p>системное применение навыка выбора методик выполнения заданий;</p> <p>системное применение навыка выполнения заданий различной сложности;</p> <p>системное применение навыка самопроверки;</p>	Минимальный	<p>примитивный</p> <p>фрагментарный</p> <p>поверхностный</p>	<p>✓ студент применяет примитивные навыки в выборе методик выполнения заданий;</p> <p>✓ при выполнении заданий требуется помощь преподавателя;</p>	0% – 49%	«неудовлетворительно» («2»)

системное применение навыка анализа результатов выполнения заданий;		репродуктивный	<ul style="list-style-type: none"> ✓ демонстрирует скудные навыки в выборе методов самопроверки; ✓ уровень аналитических способностей низкий; ✓ не уверен в сделанных выводах или выводы не обоснованы; ✓ обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень приобретенных навыков в рамках учебного материала дисциплины; ✓ уровень приобретенных навыков примитивный; ✓ уровень приобретенной компетенции соответствует уровню понимания (минимально ожидаемый); 		
системное применение навыка предоставления результатов решения задач;		первичный			
системное применение навыка обоснования ответа;		сомнительный			
системное применение навыка самостоятельности выполнения заданий;		ошибочный			
системное применение навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;		элементарный			
системное применение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры;		частичный			
системное применение навыка выполнения упражнений тренажной классики;		не удовлетворительный			
системное применение навыка использование		хаотичный			

	<p>средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;</p> <p>приобретение опыта самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения);</p>		репродуктивный			
НАВЫКИ ОСНОВНОГО УРОВНЯ	системное применение навыка выбора методик выполнения заданий;	Пороговый	базовый	<p>✓ студент адаптивно применяет навыки в выборе методик выполнения заданий;</p> <p>✓ при выполнении заданий частично требуется помощь преподавателя;</p> <p>✓ демонстрирует базовый уровень в выборе методов самопроверки;</p> <p>✓ уровень аналитических способностей базовый;</p> <p>✓ выводы сделаны, но затрудняется аргументировать;</p> <p>✓ обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал базовый уровень приобретенных навыков в рамках учебного материала дисциплины;</p> <p>✓ уровень приобретенных навыков базовый;</p>	50% – 70%	«удовлетворительно» («3»)
	системное применение навыка выполнения заданий различной сложности;		удовлетворительный			
	системное применение навыка самопроверки;		фундаментальный			
	системное применение навыка анализа результатов выполнения заданий;		основательный			
	системное применение навыка предоставления результатов решения задач;		адаптивный			
	системное применение навыка обоснования ответа;		типичный			
	системное применение навыка самостоятельности выполнения заданий;		практический			
	системное применение навыка поддержания		отработанный			

должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;				✓ уровень приобретенной компетенции базовый;		
системное применение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры;			ограниченный			
системное применение навыка выполнения упражнений тренажной классики;			допустимый			
системное применение навыка использование средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;			приемлемый			
приобретение опыта самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения);			адаптивный			

1.7. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В Институте театрального искусства выделяется три основных принципа контроля знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций:

- воспитывающий принцип проявляется в том, что контроль активизирует творческое и сознательное отношение студентов к учебе, стимулирует рост познавательных потребностей, интересов, организует учебную деятельность и воспитательную работу (всякий контроль, принижающий личность студента, не может применяться в вузе);

- систематизирующий принцип упорядочивает процесс обучения, стимулирует мотивацию, дает возможность получить достаточное количество оценок, по которым можно более объективно судить об итогах учебы;

- всесторонний принцип заключается в том, что круг вопросов, подлежащих контролю и оцениванию, должен быть широк настолько, чтобы охватить все основные темы и разделы предмета.

В области контроля знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, можно выделить три основные взаимосвязанные функции: диагностическую, обучающую и воспитательную.

Диагностическая функция контроля направлена на выявление уровня знаний, умений, навыков, оценка реального поведения студентов.

Обучающая функция контроля проявляется в активизации работы по усвоению учебного материала.

Воспитательная функция контроля дисциплинирует, организует и направляет деятельность студентов, помогает выявить пробелы в знаниях, устранить эти пробелы, особенности усвоения личностью дисциплины, формирует творческое отношение к предмету и стремление развить свои способности.

Оценка и отметка являются результатами проведенного контроля. Оценка и отметка – это разные понятия. Оценка – это “информация” о результативности обучения, способ и результат, подтверждающий соответствие или несоответствие знаний, умений и навыков студента целям и задачам обучения. Она предполагает выявление причин неуспеваемости, способствует организации учебной деятельности. Преподаватель выясняет причину ошибок в ответе, подсказывает студенту, на что он должен обратить внимание при ответе. Отметка – это знаковое выражение оценки или численный аналог оценки. Отметки без оценки не бывает. При этом оценка – это инструмент, который не всегда переводится в отметку. «Словесная» оценка (рекомендация) дает точную характеристику уровня знаний, но, будучи переведенной в отметку, сужает свой смысл.

При оценке знаний следует исходить из следующих рекомендаций:

- «отлично» ставится за точное и прочное знание материала в заданном объеме;
- «хорошо» ставится за прочное знание предмета при малозначительных неточностях, пропусках, ошибках (не более одной-двух);
- «удовлетворительно» – за знание дисциплины с заметными пробелами, неточностями, но такими, которые не служат препятствием для дальнейшего обучения;
- «неудовлетворительно» – за незнание дисциплины, большое количество ошибок.

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности по модулю «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится с целью определения уровня освоения дисциплины и включает тематический контроль, текущий контроль и промежуточную аттестацию:

- тематический контроль – это оценка результатов определенной темы или раздела программы, осуществляется периодически по мере прохождения новой темы, раздела (тематический контроль предусматривает систему организационно-методических приемов получения и анализа данных, характеризующих состояние усвоения учебных дисциплин модуля, когда возможно исправить отклонения от намеченного результата);

- текущий контроль успеваемости – оценка хода освоения дисциплин модуля, проводится в конце или середине семестра/семестров, (предусматривает осуществление контроля за всеми

видами аудиторной и внеаудиторной деятельности студента с целью получения первичной информации о ходе освоения содержания дисциплин модуля), представляет собой контрольные задания для оценки знаний, навыков начального и основного уровней и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций, а также дает характеристику уровня освоения компетенций;

– промежуточная аттестация – оценка промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплинам модуля, может проводиться в форме зачета или экзамена в устной, практической или письменной формах по части изучаемых дисциплин модуля (оценивается уровень и качество подготовки по учебным дисциплинам модуля в целом).

Тематический контроль по данному модулю проводится в формах *опроса, показа упражнений*; ТКУ по дисциплине «Лечебная физическая культура» в форме *устного сообщения, показа комплекса упражнений*, по дисциплине «Тренажная классика» в форме *показа комплекса упражнений*.

Промежуточная аттестация по данному модулю проводится в форме *зачета и зачета с оценкой*.

Тематическим планом данной рабочей программы предусмотрен ТКУ в виде контрольных заданий и ПА в форме *зачета, зачета с оценкой*. К *зачету/зачету с оценкой* допускаются студенты, выполнившие все формы ТКУ.

Для оценки качества подготовки студента по дисциплине в целом составляется **итоговая** рейтинговая оценка результатов всех видов деятельности студента, осуществляемых в процессе ее изучения, которая представляется в балльном исчислении.

Выставление итоговой оценки происходит следующим образом:

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	Всего, max
Контрольная точка 1 – 4 этапы (<i>Устное сообщение, Показ комплекса упражнений</i>)	0-20
Самостоятельная работа в процессе изучения дисциплины, включая посещаемость и активность на занятиях	0-40
Итого в процессе изучения дисциплины	0-60
Зачет, зачет с оценкой (max)	0-40
АКРОБАТИКА	Всего, max
Контрольная точка 1 – 4 этапы (<i>Показ комплекса упражнений</i>)	0-20
Самостоятельная работа в процессе изучения дисциплины, включая посещаемость и активность на занятиях	0-40
Итого в процессе изучения дисциплины	0-60
Зачет, зачет с оценкой (max)	0-40

Сумма полученных баллов переводится в оценки по пятибалльной шкале:

Суммарный рейтинговый балл	Оценка
0-49	2
50-70	3
71-85	4
86-100	5
50-100	зачтено
Менее 50	не зачтено

Тематический контроль:

Опрос – это вид контроля, который предполагает самостоятельный ответ студентов без каких-либо ограничений и подсказок. Опрос может проходить в устной и письменной формах. Опрос позволяет проверять любые уровни знаний.

Функции вопросов различны. Выбор типа вопроса влияет на результаты обучения. Так, вопросы с альтернативным выбором несут в себе максимальную подсказку; для повторения материала и для закрепления знаний они наиболее полезны. В то же время традиционные вопросы такой подсказки не дают.

Показ упражнений – демонстрация правильной техники выполнения двигательного действия (упражнения/ комплекса упражнений). При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения и выполнения упражнений.

Текущий контроль успеваемости:

Устное сообщение – это устный монолог, содержащий самостоятельно усвоенные сведения. Цель сообщения - информировать слушателей о том, что им не было известно.

Показ комплекса упражнений – демонстрация правильной техники выполнения двигательного действия (упражнения/ комплекса упражнений). При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения и выполнения упражнений.

Промежуточная аттестация:

Зачет/зачет с оценкой – промежуточная аттестация (контроль по окончании изучения учебной дисциплины или ее части).

Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой проводится на последнем занятии по дисциплине. Студенты допускаются к сдаче зачета с оценкой при условии прохождения всех контрольных точек.

Студенты получают вопросы и (или) задания к зачету с оценкой.

При проведении зачета с оценкой учитываются результаты выполнения контрольных заданий, для оценки знаний, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций – результаты текущего контроля успеваемости (максимально 60 баллов). До 40 баллов студент может получить за активность на занятиях и посещаемость. На зачете с оценкой (дифференцированном зачете) студент максимально может получить 40 баллов. По совокупности полученных баллов преподавателем выставляется оценка: 100 - 86 баллов соответствуют оценке «5» отлично, 85 - 71 оценке «4» хорошо, 70 - 50 оценке «3» удовлетворительно, менее 50 баллов - «2» неудовлетворительно.

Результаты прохождения промежуточной аттестации для дисциплины оцениваются «зачтено с оценкой»/ «не зачтено».

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится на последнем занятии по дисциплине. Студенты допускаются к сдаче зачета при условии прохождения всех контрольных точек.

Студенты получают вопросы и (или) задания к зачету.

Результаты прохождения промежуточной аттестации для дисциплины оцениваются «зачтено»/ «не зачтено».

При проведении зачета учитываются результаты выполнения контрольных заданий, для оценки знаний, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций - результаты текущего контроля успеваемости (максимально 60 баллов). До 40 баллов студент может получить за активность на занятиях и посещаемость. На зачете студент максимально может получить 40 баллов. По совокупности полученных баллов преподавателем выставляется оценка: «не зачтено» - до 50 баллов, «зачтено»- от 50 -100 баллов. Возможно получение зачета «автоматом» при условии, если студент набрал 90-100 баллов.

1.8. Методические материалы для обучающихся по освоению модуля.

Продуктивность усвоения учебного материала во многом определяется интенсивностью и качеством самостоятельной работы студента. Самостоятельная работа предполагает формирование культуры умственного труда, самостоятельности и инициативы в поиске и приобретении знаний; закрепление знаний и навыков, полученных на всех видах учебных занятий; подготовку к предстоящим занятиям, экзаменам/зачетам; выполнение контрольных/курсовых работ.

Самостоятельный труд развивает такие качества, как организованность, дисциплинированность, волю, упорство в достижении поставленной цели, вырабатывает умение анализировать факты и явления, учит самостоятельному мышлению, что приводит к развитию и созданию собственного мнения, своих взглядов. Умение работать самостоятельно необходимо не только для успешного усвоения содержания учебной программы, но и для дальнейшей творческой деятельности.

Основу самостоятельной работы студента составляет работа с учебной и научной литературой. Из опыта работы с книгой (текстом) следует определенная последовательность действий, которой целесообразно придерживаться. Сначала прочитать весь текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом (не запоминать, а понять общий смысл прочитанного). Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах:

- **План** - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

- **Конспект** - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

- **План-конспект** - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

- **Текстуальный конспект** - это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

- **Свободный конспект** - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

- **Тематический конспект** - составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Подготовка к практическому занятию включает 2 этапа:

Первый этап - организационный;

Второй этап - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Организационно-методические особенности занятий лечебной физической культурой для лиц с нарушением зрения

Особенностью двигательных нарушений при заболевании органов зрения является то, что они существуют с рождения и представляют собой своеобразные трудности моторного развития, которые без соответствующей коррекции оказывают неблагоприятное влияние на весь ход формирования нервно-психических функций обучающегося. У обучающихся с нарушением зрения возникают проблемы в развитии двигательных функций.

Коррекционно-развивающее направление является ведущим во всех видах адаптивной физической культуры. В этом случае адаптивную физическую культуру для лиц с нарушением зрения надо рассматривать как коррекционно-компенсаторную, развивающую и оздоровительную форму воздействия на двигательные нарушения инвалидов по зрению.

На занятия адаптивной физической культурой часто приходят лица с нарушением зрения, имеющие разный двигательный опыт, разный уровень психофизических и моторных возможностей.

Поэтому должен быть целенаправленный подбор коррекционных упражнений на занятиях с учетом индивидуальных нарушений в двигательной и психической сфере занимающегося.

Многообразие решаемых коррекционно-развивающих задач позволило их сгруппировать в следующие виды:

- коррекция основных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- коррекция и профилактика вторичных нарушений;
- коррекция и развитие сенсорных нарушений;
- коррекция психических нарушений.

Однако это деление носит больше теоретический характер, в практической работе строгих разграничений нет. Одно упражнение одновременно может решить несколько задач. При этом необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

- создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- максимально активизировать познавательную деятельность;
- ориентироваться на сохранные функции, зону ближайшего развития и потенциальные возможности ребенка;
- при всем разнообразии методов отдавать предпочтение игровому методу проведения занятий.

Коррекция ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь, ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног не согласованы, движения неритмичны. У некоторых лиц отмечаются боковые раскачивания туловища.

Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое место уделяется формированию правильной осанки, постановке головы, плеч, движений рук, разгибанию ног в момент отталкивания. Начиная с семилетнего возраста можно выполнять ходьбу по прямой, с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку необходимо увеличивать постепенно, от занятия к занятию.

Коррекция прыжков. Ошибками в прыжках в длину и высоту у лиц с отклонением в развитии являются слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

Подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят к ним стопу и вес мышцы ног. Например, на занятиях с обучающимися они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корректируя недостатки движения и развивая сохранные функции

Коррекция лазанья и перелезания. Программой предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствия. Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазанье и перелезание корректируют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях.

Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используются гимнастическая лестница, скамейка, канат и т.д.

Коррекция моторики. Коррекционная работа по развитию и совершенствованию мелкой моторики является одной из важнейших задач на каждом физкультурно-оздоровительном занятии. Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь: мячи, флажки, кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др.

Универсальность упражнений с мячом и другими предметами состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей: глазомер, мышечное чувство, дифференцирование усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Обучение начинают обычно с больших мячей, потому что их легче держать в руках, а затем переходят к малым.

Коррекция расслабления. Наибольшее отставание в развитии координационных способностей наблюдается у лиц с нарушением зрения, которые во многом определяются умением расслаблять мышцы. Характерной особенностью у лиц с нарушением в развитии является избыточное мышечное напряжение, как во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре и сопровождающихся эмоциональными переживаниями, а также после вновь изучаемых сложных движений.

Средствами коррекции и развития способности к произвольному расслаблению мышц являются специальные физические упражнения, снимающие напряженность и скованность движений, инициирующие легкость и непринужденность их выполнения.

К методическим приемам относятся:

- маховые движения рук и ног, потряхивание конечностей;
- контрастное переключение от максимального напряжения к расслаблению отдельных групп мышц;
- ненапряженные ротационные движения рук;
- непринужденные наклоны и раскачивания туловища;
- постепенное и последовательное расслабление отдельных звеньев тела;
- расслабление мышц в фазах отдыха после выполнения упражнений, сочетающееся с активными дыхательными упражнениями;
- переключение внимания, зрительного контроля и собственных действий на расслабление, включая элементы самомассажа;
- отвлекающие, раскрепощающие задания и игры, музыка и мимические упражнения.

Наилучшим средством коррекции и развития произвольного расслабления мышц являются специальные комплексы упражнений – «Стретчинг».

Организационно-методические особенности занятий лечебной физической культурой для лиц с нарушением слуха

Глухота – полное отсутствие слуха или такая форма его понижения, при которой разговорная речь воспринимается лишь частично, с помощью слуховых аппаратов.

Тугоухость – снижение слуха на оба уха, при котором возникают затруднения в восприятии речи, однако при усилении голоса восприятие становится возможным.

Выделяют 3 группы факторов, которые вызывают патологию слуха.

Первая группа носит наследственный характер. Данные причины приводят к нарушениям в структуре слухового анализатора и развитию наследственной тугоухости. На долю наследственных факторов детской глухоты приходится от 30 до 50 % всех случаев. Наследственная глухота или тугоухость могут сочетаться с другими аномалиями органов и систем организма (заболевания органов зрения, патология костно-мышечной системы, нервной, эндокринной и т. д.).

Если наследственная форма глухоты обнаруживается у обоих родителей, то вероятность рождения ребенка с неполноценным слухом превышает 50 %.

Ко второй группе причин и факторов относят факторы эндогенного и экзогенного воздействия на орган слуха плода, ведущие к появлению врожденной тугоухости. Большое значение имеют болезни матери в период беременности. Оказывает влияние также прием во время беременности ототоксических лекарств, резус-несовместимость плода и будущей матери. На появление патологии развития слуха у ребенка влияет прием беременной женщиной алкоголя, наркотиков, а также работа на предприятиях с профессиональными вредностями (особенно в первые месяцы беременности).

Факторы третьей группы воздействуют на орган слуха здорового ребенка на разных стадиях его развития и приводят к возникновению приобретенной тугоухости. Наиболее часто причиной появления приобретенной тугоухости являются последствия перенесенного острого среднего отита. Одной из причин возникновения тугоухости является воспаление ствола слухового нерва. В этиологии нарушений слуха велика роль инфекционных заболеваний. Наиболее опасны такие заболевания, как эпидемический менингит, туберкулезный менингит, скарлатина и др. Около 50 % случаев приобретенной тугоухости у детей наблюдаются после приема ототоксических антибиотиков.

Глухим и слабослышащим свойственны разнообразные нарушения в двигательной сфере, к наиболее характерным относятся:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях в виде шаркающей походки;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статистического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом по сравнению со слышащими;
- утрата слуха отражается и на уровне развития физических качеств, в частности, по уровню развития силы.

Особенности моторики глухих порождаются целым комплексом причин, одной из которых являются нарушения функций отдельных систем организма. В многочисленных работах по этому вопросу указывается на значительную роль вестибулярного аппарата в развитии двигательной сферы. Даже незначительные нарушения в работе вестибулярного аппарата вызывают существенные изменения моторики глухих. Вместе с тем нельзя не учитывать тот факт, что количество глухих, у которых проявляются своеобразные особенности в двигательной сфере, превышает число лиц, страдающих вестибулярными нарушениями.

Эти положения можно объяснить тем, что патологический процесс в слуховом анализаторе изменяет не только функции вестибулярного аппарата, но и функции кинестетического анализатора, который также определяет особенности двигательной деятельности глухих.

С точки зрения физиологии о состоянии двигательной сферы можно судить по некоторым неврологическим показателям. Данные, полученные в исследованиях, свидетельствуют о том, что у 64 % глухих имеются резкие изменения характера рефлекторного ответа и у 43 % отмечено невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга. Данный факт очень важен при проведении занятий физкультурой и спортом.

Скоростные способности. Под скоростными способностями занимающегося понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Методика развития скоростных способностей. Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование целостных двигательных актов. Это прыжки, метания, броски мяча и удары по мячу, элементы

спортивных игр, ускорения, прохождение отрезков дистанции и т. д.

Работа над повышением скоростных качеств спортсмена может быть подразделена на два взаимосвязанных направления – дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (времени реакции, времени одиночного движения, частоты движений и др.) и интегрального совершенствования, которое предусматривает объединение локальных способностей в целостных двигательных актах.

Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения упражнений, способностью занимающегося предельно мобилизовать скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельном и около предельного уровнях, превышать личные результаты.

Силовые способности. Сила – способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим).

Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

Методика развития силовых способностей. Упражнения силовой направленности выполняются в следующих режимах: изометрическом (статическом), изотоническом (динамическом), изокинетическом, в режиме переменных сопротивлений.

При планировании занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств.

Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные на повышение эффективности реализации. По всем параметрам нагрузки (темп движений, их форма, координационная структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным. При выполнении упражнений, направленных на развитие силовой выносливости, очень важно поддерживать темп, обеспечивающий максимальную мощность движений.

Выносливость. Следует различать два вида выносливости: общую и специальную. Данная Программа предусматривает развитие только общей выносливости.

Общая выносливость – это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» адаптации к длительной работе с неспецифических видов деятельности на специфические.

Специальная выносливость (данной программой не предусмотрена) – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями физической активности, которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях конкретного вида спорта.

Методика развития выносливости. В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, могут продолжаться 2–3 ч и более. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20–30 сек. Эффективность различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений.

Развитие общей выносливости связано с повышением возможностей организма эффективно выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей.

Основной упор при развитии общей выносливости делается на повышение

работоспособности при выполнении различного рода общеподготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

Гибкость – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Гибкостью принято называть свойство упругой растяжимости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющие пределы амплитуды движения звеньев тела. Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различают активную и пассивную гибкость.

Методика развития гибкости. Основные средства воспитания гибкости это общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения в растягивании. Все они характеризуются предельным увеличением амплитуды движений по ходу серийного выполнения упражнения. Их подразделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные).

Большинство упражнений «в растягивании» выполняются в динамическом режиме – в виде относительно плавных движений или мохообразно в сочетании с рывками (в заключительной части траектории). И в тех, и в других случаях при повторениях, как правило, выражен амортизационный момент («пружинистое» выполнение).

Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями, или без них. В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или веса собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).

Используются также статические упражнения «в растягивании», «шпагатов» и других поз, связанных с максимальным растягиванием определённых мышечных групп. Статические активные упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному, за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5 – 10 сек.

Эффект комбинированных упражнений в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений.

Упражнения «в растягивании» могут включаться во все части тренировочного занятия. Если в тренировочном занятии наряду с другими задачами предусматривается массажное воздействие на гибкость, упражнения «в растягивании» целесообразно сосредоточить во второй половине основной части, выделяя их в относительно самостоятельный раздел.

При этом их следует выполнять несколькими сериями с поочерёдным воздействием на различные звенья опорно-двигательного аппарата, в сочетании с упражнениями «в расслаблении». Когда же упражнения «в растягивании» имеют преимущественно «поддерживающую» направленность или играют сугубо вспомогательную роль (как элемент специальной разминки), их выполняют отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

Ловкость как двигательное качество – это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях.

Методика развития ловкости. В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы:

– выполнение один раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов;

- выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом;
- зеркальное выполнение упражнения;
- применение необычных исходных положений; изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры);
- введение дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком или поворотом в воздухе);
- изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);
- сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля);
- выполнение движений без участия зрительного анализатора.

Особенно богатым арсеналом разнообразных движений, способствующих развитию координационных способностей, располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика.

Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) занимают большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков.

Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями:

1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при проявлении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);

2) повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос»).

Методика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушений слуховой функции. Упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается детьми через слух и зрительно, а потом только на слух. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы – игровой и соревновательный – включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий.

Из трех занятий в неделю два отвести развитию преимущественно скоростно-силовых качеств, одно – коррекции вестибулярных нарушений и развитию функции равновесия. Чтобы обеспечить безопасность, прыжковые упражнения проводятся на нестандартном оборудовании – дорожка из 10 цветных поролоновых кирпичиков, свободно передвигаемых на необходимое расстояние.

При проведении физкультурно-оздоровительных соревнований необходимо соблюдать ряд методических требований:

- подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;
- специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменениями положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять с учетом индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;

– в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

Упражнения для формирования правильной осанки для глухих и слабослышащих (выполняются в основной части занятия):

- принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены;
- принять правильную осанку, отойти от стены на 1–2 шага, сохраняя принятое положение;
- принять правильную осанку у стенки, сделать 2 шага вперед, присесть, встать. вновь принять правильную осанку;
- принять правильную осанку у стенки, сделать 1–2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, пояса верхних конечностей, рук и туловища, принять правильную осанку;
- принять правильную осанку у стенки, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3–4 сек. вернуться в исходное положение; то же упражнение, но без гимнастической стенки;
- принять правильную осанку, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба, встать в исходное положение;
- сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку; то же, что в упр. 8. затем расслабить мышцы шеи, «уронить» голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в исходное положение;
- лечь на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу; приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в исходное положение;
- лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область к полу, встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, что и в положении лежа;
- принять правильную осанку. ходьба с остановками.
- принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. присесть и встать в исходное положение.
- ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
- ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку), остановки с проверкой правильной осанки перед зеркалом.
- принять правильную осанку с мешочком на голове. поймать мяч, бросить мяч двумя руками от груди партнеру, сохраняя правильную осанку.
- ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений – в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т. п.
- игры с сохранением правильной осанки.

Важным фактором подготовки студента по тренажной классике является организация его самостоятельной работы. В ее основе лежит выбор индивидуальной программы деятельности студента и контроль преподавателя за ее выполнением.

Самостоятельная работа студентов включает в себя:

1. Работу с литературными источниками (прочтение, анализ, переработка литературных источников для расширения кругозора, обобщения и систематизации профессиональной знаний, формирования профессионального стиля общения, для написания сценарного плана хореографического произведения, поиск, заимствование образа, создание собирательного образа и т.д.)
2. Прослушивание, подбор, анализ, обработка, редакция аудио материала для сочинения движений, учебных комбинаций, связок, танцевальных элементов, хореографических номеров, танцев.
3. Посещение/просмотр балетных спектаклей, опер, оперетт.
4. Физическая работа над развитием способностей своего опорно-двигательного аппарата (развитие выворотности, растяжки, гибкости, прыжка, элевации, баллона, устойчивости)
5. Работа над музыкальностью исполнения;

6. Работа над образом исполнения (в том числе и поиск образа).

Самостоятельная работа студента является принципиально важной, поскольку в её процессе закладываются и формируются основы профессиональных компетенций бакалавра хореографического искусства: вырабатывается профессиональный подход, прививаются и осваиваются первые навыки научного исследования, происходит овладение новыми знаниями, формирование практических навыков самостоятельной работы над собой, логического мышления, самостоятельно мыслить, самостоятельно приобретать знания; развиваются творческие способности.

Приложение 2

2. Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов.

2.1. Электронные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС):

№ п/п	Автор, название, место издательства, год издания, количество страниц	Гиперссылка на учебное издание в ЭБС
Основная литература:		
1.	Федакин, А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебник для вузов / А. А. Федакин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-507-47539-1. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/386459 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2.	Величко, Т. И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии : учебно-методическое пособие для вузов / Т. И. Величко, В. А. Лоскутов, И. В. Лоскутова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 124 с. — ISBN 978-5-507-47498-1. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/383846 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3.	Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-9717-1. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/207536 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
Дополнительная литература:		
1.	Стеблецов, Е. А. Биомеханика физических упражнений / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 220 с. — ISBN 978-5-507-47440-0. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/370946 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2.	Стеблецов, Е. А. Биомеханика: классификация отталкиваний ударного вида / Е. А. Стеблецов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-507-44556-1. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/260960 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3.	Ериков, В. М. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-7437-0. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159530 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4.	Сидоренко, А. С. История физической культуры и спорта в России. Конец XIX — начало XX века : учебное пособие для вузов / А. С. Сидоренко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 80 с. — ISBN 978-	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/414881 . —

	5-507-49254-1. — Текст : электронный //	Режим доступа: для авториз. пользователей.
5.	Коршунов, О. И. Массаж и самомассаж. Самоучитель : учебное пособие для вузов / О. И. Коршунов, Н. А. Власова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 196 с. — ISBN 978-5-507-48673-1. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/394499 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6.	Коршунов, О. И. Теория и методика российской системы спортивного массажа / О. И. Коршунов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 248 с. — ISBN 978-5-507-47134-8. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/330509 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7.	Прошляков, В. Д. Основы оздоровительной физической культуры : учебное пособие для вузов / В. Д. Прошляков, М. М. Лапкин. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 116 с. — ISBN 978-5-507-49688-4. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/428003 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8.	Яковлев, Б. П. Основы спортивной психологии : учебное пособие для вузов / Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 208 с. — ISBN 978-5-507-48669-4. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/394481 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9.	Жидких, Т. М. Практикум по биомеханике : учебное пособие для вузов / Т. М. Жидких, Д. В. Горбачев, В. С. Минеев. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 96 с. — ISBN 978-5-507-47585-8. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/393467 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10.	Яковлев, Б. П. Психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48187-3. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/367388 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
11.	Мякотных, В. В. Физиология спортивной тренировки : учебное пособие для вузов / В. В. Мякотных. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 120 с. — ISBN 978-5-507-49149-0. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/405467 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
12.	Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47127-0. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/330491 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения модуля

№ п/п	Наименование ресурса сети Интернет	Краткая аннотация	Электронный адрес ресурса
1.	«Российское образование» – федеральный портал	Центральный элемент системы федеральных образовательных порталов «Российское образование»	http://www.edu.ru/index.php
2.	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	Федеральная государственная информационная система, создаваемая Министерством культуры Российской Федерации при участии крупнейших библиотек, музеев, архивов, издателей и других правообладателей.	http://rusneb.ru или http://нэб.рф
3.	Научная электронная библиотека	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования	http://elibrary.ru/defaultx.asp
4.	Федеральная университетская компьютерная сеть России	Является основой телекоммуникационной инфраструктуры единой образовательной информационной среды.	http://www.runnet.ru
5.	Электронная библиотека ЭБС «Лань»	Электронная библиотека лицензионной учебной и профессиональной литературы, предоставляющая доступ к учебникам, пособиям, монографиям, научным журналам на сайте и в мобильных приложениях для iOS и Android. В приложения также интегрирован сервис не визуального чтения (синтезатор речи) для слабовидящих и незрячих читателей.	http://e.lanbook.com/
6.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	Проект, объединяющий в единое информационное пространство электронные ресурсы свободного доступа для всех уровней образования в России.	http://window.edu.ru/
7.	Сайт Российской государственной библиотеки для слепых	Крупнейшая и старейшая в Российской Федерации специализированная библиотека универсального профиля.	http://www.rgbs.ru/
8.	Портал «Тифлокомп»: компьютерные технологии для незрячих и слабовидящих	На сайте представлены публикации, связанные общей тематикой: какие современные технические средства могут помочь незрячим и слабовидящим и что следует делать, чтобы техника и программы работали так, как нужно пользователю.	http://www.tiflocomp.ru/

3. Перечень профессиональных данных баз данных

При осуществлении образовательного процесса по учебному модулю «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предполагается использование сети Интернет, стандартных компьютерных программ Microsoft Office. Данная рабочая программа предусматривает использование специального программного обеспечения, справочные системы Гарант, Консультант+, профессиональные базы данных

База методических рекомендаций по производственной гимнастике Министерства спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/> Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/> Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/> <https://www.acrobatica-russia.ru/> Федерация спортивной акробатики в России.

<https://library.narfu.ru/>

[Портал интеллектуального центра - научной библиотеки](#)

Портал интеллектуального центра - научной библиотеки Электронные ресурсы Профессиональные базы данных.

<https://lib.tusur.ru/ru/resursy>

Современные профессиональные базы данных.

4. Материально-техническое и программное обеспечение модуля

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения Реквизиты подтверждающего документа
спортивный зал	спортивный инвентарь	ОС Microsoft Windows
аудитории для проведения теоретических занятий	стационарно оборудованные аудитории мультимедийными проекторами; звуковоспроизводящей аппаратурой	Офисный пакет Microsoft Office Платформа RootIT Магеллан ОС Linux Mint
переносной мультимедийный комплекс (проектор и ноутбук)	используется для обеспечения лекций и практических занятий демонстрационным оборудованием	Libre office
	обеспеченность наглядными пособиями, учебными пособиями на электронных носителях;	
электронная библиотека	наглядные и учебные пособия, а также обеспечен доступ к крупнейшим электронным библиотекам	
читальный зал	с возможностью выхода в Интернет;	
	для развития доступности обучающихся к источникам учебной информации широко применяются возможности интернет	

5. Создание специальных условий образовательной деятельности для лиц с ОВЗ.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) используются методики и технологии организации образовательного процесса с учетом их особенностей психофизического развития.

Обучающиеся из числа лиц с ОВЗ обеспечиваются электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Слабовидящим на лекционных и практических занятиях:

- разрешается использовать диктофон, таблицу Брайля, лингафонное оборудование;
- предоставляется ноутбук с установленными на нем специализированными программами;
- допускается телесный контакт с другими студентами и преподавателем;
- разрешается сопровождение родственником или ассистентом.

Слабослышащим через систему Moodle размещаются текстовые материалы занятий, а также при необходимости материал высылается на электронную почту студента.

Для лиц с ОВЗ с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются аудитории только первого этажа, лифт.

По заявлению студента возможно предоставление иных технических средств и дополнительных материалов для лучшего усвоения дисциплины.