

**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»)»

ФАКУЛЬТЕТ СЦЕНИЧЕСКИХ ИСКУССТВ

Утверждено
Проректор
по учебно-методической работе
М.В. Носова
«30» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

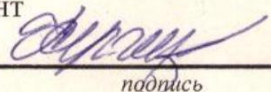
**Б1.В.ДВ.03.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Специальность (направление подготовки) 52.05.01 Актерское искусство
(код, наименование направления подготовки)
Специализация (профиль) Артист драматического театра и кино
(наименование)
Квалификация (степень) выпускника Артист драматического театра и кино
Год начала реализации ОПОП 2022 – 2023 учебный год
Уровень образования специалитет
Форма обучения очная, заочная
(очная, заочная)
Год разработки/обновления 2019/2020/2021/2022

Согласовано

Рабочая программа модуля разработана
и одобрена кафедрой
пластических дисциплин

декан факультета сценических искусств
к.и.н., доцент
«30» августа 2022 г.
О.И. Писаренко / 
Ф.И.О. подпись

Протокол № 1
«30» августа 2022 г.
зав. кафедрой, доцент
Е.Г. Сергеева / 
Ф.И.О. подпись

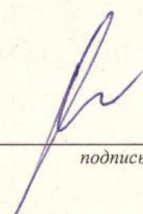
Москва, 2022 г.

Авторы-разработчик (и)

Стеклов Г.М.,
преподаватель

ФИО, должность, ученая степень, звание

подпись



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	50
6. Приложение 2. Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов	107
7. Приложение 3. Перечень профессиональных данных баз данных и информационных справочных систем	111
8. Приложение 4. Материально-техническое и программное обеспечение модуля	112

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 специальности (направлению подготовки) 52.05.01 Актерское искусство, утв. приказом Министерства образования и науки РФ №1128 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 специальности 52.05.01 Актерское искусство. Преподавание этого модуля осуществляется на всех формах обучения на 1 курсе в 1 – 4 семестрах. Модуль *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* является необходимым элементом профессиональной подготовки актеров.

Целью изучения дисциплины «Акробатика» 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, на здоровый образ жизни, как одно из средств здоровьесбережения.

Основные задачи дисциплины:

- упражнений, направленных на укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- развить способности к физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- усвоить средства и методы физического воспитания, необходимые для поддержания своего здоровья и работоспособности;
- 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 физического воспитания на практике;
- освоить основы акробатики 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 физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;
- использовать комплекс упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности по лечебной физической культуре;
- использовать средства и методы для 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 изучается в тесной взаимосвязи с такими дисциплинами как *«Физическая культура и спорт»*, *«Безопасность жизнедеятельности»*, а также с рядом дисциплин и модулей профессиональной направленности: *«Актерское мастерство»*, *«Мастерство артиста в драматическом театре и кино»*, *«Работа артиста на съемочной площадке»*, *«Пластическое воспитание»* и является необходимой базой для изучения дисциплины *«Методика преподавания пластических дисциплин»*.

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 специальности 52.05.01 Актерское искусство, квалификация (степень) «Артист драматического театра и кино».

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	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний УК-7.2. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-лич- ностного развития, физического самосовершенствовани- я, формирования здорового образа жизни	знает: – 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 силовых и функциональных физических качеств актера; – основы акробатики индивидуальной и парной; имеет навыки начального уровня: – 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 индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры; – приобретение навыка выполнения приемов страховки и самостраховки при выполнении упражнений индивидуальной и парной акробатики; – приобретение навыка использование средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; имеет навыки основного уровня: – 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 приемов страховки и самостраховки при выполнении упражнений индивидуальной и парной акробатики; – системное применение навыка использование средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; – приобретение опыта самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения); владеет: – навыками физического самосовершенствования и самовоспитания; – навыком выполнения комплексного физического тренинга, включающего
--	--	--	---

			упражнения индивидуальной и парной акробатики; – 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, умений и навыков студентов может проводиться:
 - по дисциплине *«Лечебная физическая культура»* в форме *устного сообщения, показа комплекса упражнений*,
 - по дисциплине *«Акробатика»* в форме *показа акробатических комбинаций*;
- *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 всех форм обучения, реализуемых в Институте по специальности (направлениям подготовки) 52.05.01 Актерское 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)	
	52.05.01 Актерское искусство	
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		
	Очная	Заочная
Контактная работа	136	40
Аудиторные занятия (всего)	136	40
В том числе:		
Лекции		
Лабораторные занятия		
Практические занятия	136	40
Индивидуальные занятия		
Самостоятельная работа (всего)	192	272
Промежуточная аттестация, в том числе:		
Вид	Зачет	Зачет
Трудоемкость (час.)	-	16
Общая трудоемкость ЗЕТ / часов	328	328

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)	
	52.05.01 Актерское искусство	
АКРОБАТИКА		
	Очная	Заочная
Контактная работа	136	40
Аудиторные занятия (всего)	136	40
В том числе:		
Лекции		
Лабораторные занятия		
Практические занятия	136	40
Индивидуальные занятия		
Самостоятельная работа (всего)	192	272
Промежуточная аттестация, в том числе:		
Вид	Зачет, зачет с оценкой	Зачет, зачет с оценкой
Трудоемкость (час.)	-	16
Общая трудоемкость ЗЕТ / часов	328	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				Интерактивные занятия				
				Л	ЛР	ПЗ	ИЗ					
очная форма обучения												
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА												
Первый – четвертый этапы освоения компетенции												
1.	Тема 1. Теоретическая подготовка	1	24								УК-7	
		2	24									
		3	24									
		4	24									
Текущий контроль успеваемости												Устное сообщение 1 - 4 семестры
2.	Тема 2. Практическая подготовка	1	24			32					УК-7	
		2	24			32						
		3	24			32						
		4	24			32						
Текущий контроль успеваемости						8						Показ комплекса упражнений 1 - 4 семестры
Промежуточная аттестация												Зачет 1 семестр, 2 семестр, 3 семестр, зачет с оценкой 4 семестр
Всего часов:			192			136						К – час.
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)		328										час.
Общая трудоемкость дисциплины (в зачетных единицах)												ЗЕ

№ 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				Интерактивные занятия				
				Л	ЛР	ПЗ	ИЗ					
заочная форма обучения												
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА												
Первый – четвертый этапы освоения компетенции												
3.	Тема 1. Теоретическая подготовка	1	24								УК-7	
		2	24									
		3	24									
		4	24									
Текущий контроль успеваемости												Устное сообщение 1 - 4 семестры
4.	Тема 2. Практическая подготовка	1	24			8					УК-7	
		2	24			8						
		3	24			8						
		4	24			8						
Текущий контроль успеваемости						8						Показ комплекса упражнений 1 - 4 семестры
Промежуточная аттестация												Зачет 1 семестр, 2 семестр, 3 семестр, зачет с оценкой 4 семестр
Всего часов:			272			40						К – 16 час.
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)		328										час.
Общая трудоемкость дисциплины (в зачетных единицах)												ЗЕ

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Семестр	СР	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося							Код формируемы х компетенций	Формы ПА, ТКУ
				Активные занятия				Интерактивные занятия				
				Л	ЛР	ПЗ	ИЗ					
очная форма обучения												
АКРОБАТИКА												
Первый этап освоения компетенции												
Раздел I. Простые упражнения												
1.	Тема 1. Простые акробатические упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия.	1	48			32					УК-7	
Текущий контроль успеваемости						2						Показ акробатических комбинаций
Промежуточная аттестация												Зачет в 1 семестре
2.	Тема 2. В основном это положение «Нижнего» стоя на ногах и поддержки «верхнего» в различных положениях.	2	48			32					УК-7	
Текущий контроль успеваемости						2						Показ акробатических комбинаций
Промежуточная аттестация												Зачет в 2 семестре
Второй этап освоения компетенции												
Раздел II. Усложненные упражнения												
3.	Тема 3. Усложненные упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия.	3	48			32					УК-7	
Текущий контроль успеваемости						2						Показ акробатических комбинаций
Промежуточная аттестация												Зачет в 3 семестре
4.	Тема 4. Упражнения на	4	48			32					УК-7	

	развитие чувства баланса и чувства доверия исполняемые 3 участниками.											
<i>Текущий контроль успеваемости</i>						2						<i>Показ акробатических комбинаций</i>
<i>Промежуточная аттестация</i>												<i>Зачет с оценкой 4 семестр</i>
Всего часов:			192			136						К – час.
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)		328										час.
Общая трудоемкость дисциплины (в зачетных единицах)												ЗЕ

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Семестр	СР	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося							Код формируем ых компетенци й	Формы ПА, ТКУ
				Активные занятия				Интерактивные занятия				
				Л	ЛР	ПЗ	ИЗ					
заочная форма обучения												
АКРОБАТИКА												
Первый этап освоения компетенции												
Раздел I. Простые упражнения												
5.	Тема 1. Простые акробатические упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия.	1	68			8					УК-7	
Текущий контроль успеваемости						2						Показ акробатических комбинаций
Промежуточная аттестация												Зачет в 1 семестре
6.	Тема 2. В основном это положение «Нижнего» стоя на ногах и поддержки «верхнего» в различных положениях.	2	68			8					УК-7	
Текущий контроль успеваемости						2						Показ акробатических комбинаций
Промежуточная аттестация												Зачет в 2 семестре
Второй этап освоения компетенции												
Раздел II. Усложненные упражнения												
7.	Тема 3. Усложненные упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия.	3	68			8					УК-7	
Текущий контроль успеваемости						2						Показ акробатических комбинаций
Промежуточная аттестация												Зачет в 3 семестре
8.	Тема 4. Упражнения на	4	68			8					УК-7	

	развитие чувства баланса и чувства доверия исполняемые 3 участниками.											
<i>Текущий контроль успеваемости</i>						2						<i>Показ акробатических комбинаций</i>
<i>Промежуточная аттестация</i>												<i>Зачет с оценкой 4 семестр</i>
Всего часов:			272			40						К – 16 час.
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)		328										час.
Общая трудоемкость дисциплины (в зачетных единицах)												3Е

Содержание разделов и тем учебного модуля

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 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 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 ноги. Б. Ходьба боком, приставными шагами,	Развитие равновесия, точности движений

	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, флажки, ленточки) с заданиями: а) на каждый	Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений,

	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	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 навстречу друг другу, руки за голову. При	Сохранение динамического равновесия, удержание вертикальной позы на

	встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку	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, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)	Ориентирование в пространстве, мелкая моторика, соразмерность 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 приседа	Согласованность движений, развитие 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	Координация движений рук. Зрительное дифференцирование

	после хлопка в ладони; г) то же, но ловля после вращения кругом, приседания	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 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	Подвижность в лучезапястном 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	Пластичность, выразительность, координация

	положения)	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. Сжимание –разжимание 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. Закрыть 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	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая

человека	роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении, значение 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 даль-нейшем 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. Перекачивание 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. Выпол-нение руками и ногами движений, как при плавании брассом.

15. Перекачивание набивного мяча партнеру.

Для мышц брюшного пресса

Исходное положение для всех упражнений – лежа на спине. Поясничная часть позвоночно-го 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».

АКРОБАТИКА

Раздел I. Простые упражнения

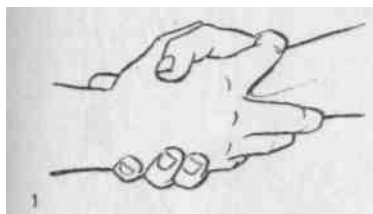
Тема 1. Простые упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия.

В основном это положение «Нижнего» лежа на полу.

Техника безопасности. Групповые акробатические упражнения. Акробатические пирамиды представляют собой разнообразные комбинации стоек, поддержек, выпадов, упоров, мостов и равновесий. Пирамиды делятся на: 1) пирамиды, строящиеся непосредственно на земле (полу); 2) пирамиды, строящиеся на гимнастических снарядах, специальных приспособлениях, конструкциях. Доступность пирамид, выполняемых на земле, объясняет их широкое распространение. Трудность и число пирамидковых упражнений практически не ограничены. В пирамидах могут участвовать и дети, и юноши, и мужчины, и женщины. Групповые упражнения в школе рекомендуется оформлять флажками, лентами, цветами, гирляндами, цветными шарами, звездочками, обручами, булавами и т. п., придающими групповым упражнениям и композициям красочный и зрелищный вид. В этих же целях применяются лозунги, транспаранты, призывы. Для выполнения групповых упражнений существуют следующие хваты.

Обычный хват(простой хват)

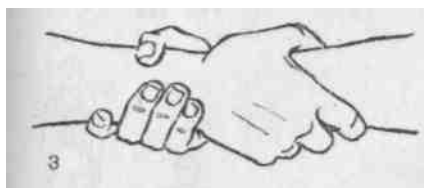
Партнеры соединяют одноименные руки, второй и третий пальцы разводят и обхватывают ими запястье, при выполнении стоек пальцы соединены.



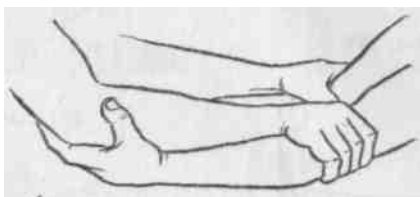
Лицевой хват (рис. 156). В этом хвате правая рука нижнего соединяется с левой рукой верхнего, причем кисти нижнего развернуты наружу, а верхнего — направлены прямо.



Глубокий хват Партнеры держат друг друга за запястье.



Плечевой хват (рис. 158). Партнеры стоят лицом друг к другу, нижний держит верхнего за плечи, верхний — нижнего под локти.



Хват пальцами Это обоюдный хват согнутыми пальцами.



Хват за большие пальцы.



Ласточка (рис. 1) — данное упражнение:

Развивает - мышцы ног «нижнего» и мышцы спины верхнего.

Техника исполнения - «Нижний» лежит на спине. «Верхний» подходит к нему ставит стопы «нижнего» к себе на тазобедренные кости, берется за руки «нижнего» и отталкивается от пола. «Нижний» крепко держит руки партнера, давая возможность «верхнему» на них опереться, поднимает свои ноги в угол 90°, колени полностью выпрямляет, «верхний» поймав баланс, может отпустить руки «нижнего».

Рис. 1



Стульчик низкий (рис. 2)

Развивает — мышцы ног и рук «нижнего» и пресс «верхнего».

Техника исполнения - «Нижний» партнер лежит на спине, подняв ноги в угол 90°. «Верхний» встает около ног партнера на уровне талии, спиной к ногам, приседает и подмышками повисает на стопах партнера, отрывает ноги от пола. «Нижний» берет ноги партнера под икры и поднимает на вытянутые руки, так чтобы кисти рук были над плечами.

Рис. 2



Коробочка (рис. 3)

Развивает – мышцы рук «нижнего» и «верхнего».

Техника исполнения – «Нижний» партнер, лежа на спине сгибает ноги в коленях, стопы стоят на полу, руки поднимает вверх, «верхний» ставит свои руки на колени «нижнего» перенеся вес максимально на руки, «нижний» берет колени «верхнего» и поднимает их на вытянутые руки. «Верхний» сгибает ноги в коленях, прогибается в спине, стараясь достать стопами до головы.

Рис. 3



Птичка (рис. 4)

Развивает – мышцы рук «нижнего» и «верхнего»

Техника исполнения – «Нижний» партнер, лежа на спине сгибает ноги в коленях, стопы стоят на полу, руки поднимает вверх, «верхний» ставит свои руки на колени «нижнего» перенеся вес максимально на руки, «нижний» берет колени «верхнего» и поднимает их на вытянутые руки. «Верхний» сгибает ноги в коленях, прогибается в спине, «нижний» берет одно колено двумя руками, «верхний» свободную ногу выпрямляет и поднимает носком в потолок.

Рис. 4

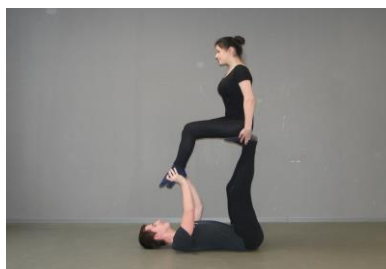


Трон (рис.5)

Развивает – мышцы рук и ног «нижнего», пресс и мышцы спины «верхнего».

Техника исполнения – «нижний» лежа на спине поднимает руки и чуть присогнутые ноги. «Верхний» подходит садится на ноги к «нижнему», держится руками за стопы, и на общий счет, «верхний» подпрыгивает, а «нижний» выпремляет ноги вверх. «Верхний» сидит на ногах «нижнего» ставит свои стопы на руки «нижнего».

(рис.5)

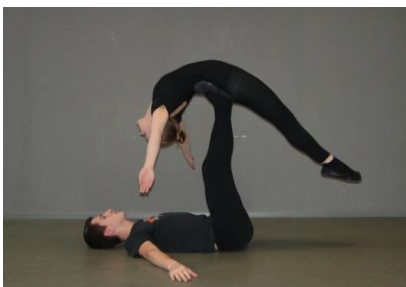


Коромысло (рис.6)

Развивает – мышцы ног «нижнего», спина «верхнего».

Техника исполнения – «нижний» лежит на спине, «верхний» подходит спиной к его ногам, ставит стопы «нижнего» к себе на поясницу, так чтобы стопы были развернуты носками наружу, прогибается в спине дает руки «нижнему», у «нижнего» согнутые колени,

он берёт руки «верхнего» и на один счет «верхний» толкается ногами от пола, «нижний» поднимает его на своих ногах, если оба партнера хорошо чувствуют баланс, отпускают руки.
Рис. 6



Стульчик высокий (рис.7)

Развивает – мышцы ног «нижнего», пресс и мышцы ног «верхнего».

Техника исполнения – «нижний» лежа на спине поднимает полусогнутые ноги вверх, «верхний» подходит спиной к стопам «нижнего» и садится на его стопы, на общий счет «нижний» выпрямляет ноги вверх, «верхний» подпрыгивает, садится и фиксирует себя на ногах партнера, обхватывает своими ногами ноги партнера.

Рис. 7



Лежак (рис. 8)

Развивает – мышцы рук и ног «нижнего», пресс и мышцы спины «верхнего».

Техника исполнения – «нижний» лежа на спине сгибает ноги поставив их стопами на пол, поднимает руки вверх, так чтобы кисти располагались четко над плечами. «Верхний» подходит к «нижнему» со стороны головы. Берется за руки «нижнего» прошагивает через руки вставая сначала правой ногой партнеру на правое колен, потом левой ногой партнеру на левое колено и переводит весь вес на ноги. «Нижний» перехватывает «верхнего» под лопатки, «верхний» складывает руки на груди.

Рис. 8



Отражение (рис. 9)

Развивает – мышцы рук и ног «нижнего», пресс и мышцы спины «верхнего».

Техника исполнения – «нижний» лежа на спине

сгибает ноги поставив их стопами на пол, поднимает руки вверх, так чтобы кисти располагались четко над плечами. «Верхний» подходит к «нижнему» со стороны ног. Ставит руки на колени «нижнего», прошагивает через ноги, «нижний» левой рукой берет правую стопу, а правой рукой левую стопу «верхнего». «Верхний» поднимает таз параллельно полу, равномерно распределяет вес на руки и на ноги.

Рис. 9



Кирпичики (рис. 10)

Развивает – мышцы рук и ног «нижнего», пресс и мышцы спины «верхнего».

Техника исполнения – «нижний» принимает положение упор на руки и на ноги спиной к полу, положение «столик». «Верхний» подходит к партнеру со стороны ног, ставит свои руки на колени «нижнего», левая рука на правое колено, правая рука на левое колено, аккуратно проносит сначала правую ногу ставит её на левое плечо партнеру, потом левую ногу на правое плечо партнеру, поднимает бедра параллельно полу распределяя вес равномерно на руки и на ноги.

Рис. 10



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. Простые упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия.
В основном это положение «Нижнего» стоя на ногах и поддержки «верхнего» в различных положениях.

Ласточка на плече (рис.11)

Развивает – мышцы ног, спины, рук «нижнего», пресс и мышцы спины «верхнего».

Техника исполнения – «Верхний» подходит с любой стороны к «нижнему» (с какой удобней «нижнему»), встает сбоку, лицом в одну сторону. «Нижний» берет «верхнего» за тазобедренные кости, таким образом «верхний» оказывается за плечом «нижнего». «Верхний»

берется руками за плечо «нижнего». На один счет «верхний» толкается ногами и телом заворачивается на плечо «нижнему», «нижний» поднимает «верхнего» себе на плечо положением на живот. Руки «верхнего» сначала опираются на тело «нижнего» на уровне груди, когда «верхний» поймал баланс, он должен принять положение тела, параллельно полу и отпустить руки от партнера.

Рис. 11



Буква «Т» (рис 12)

Развивает – мышцы рук и ног «нижнего», пресс и мышцы спины «верхнего».

Техника исполнения – «Верхний» подходит к «нижнему» лицом к лицу, на расстоянии полметра. «Верхний» ставит ноги на ширине плеч, «нижний» подходит к «верхнему» наклоняется и просовывает голову между ног партнера, таким образом чтобы бедра «верхнего» оказались у него на плечах. «Верхний» упирается руками в поясницу «нижнего» на общий счет «нижний» выпремляется поднимая партнера на своих плечах и держит его руками в районе подколенок, а «верхний» принимает телом положение параллельно полу. Когда «верхний» почувствовал баланс он может отпустить руки от партнера.

Рис. 12



Качели (рис. 13) Качели с одной рукой

Развивает – мышцы ног «нижнего», пресс, мышцы спины и живота «верхнего».

Техника исполнения – «верхний» и «нижний» подходят друг к другу на расстоянии 50 см., берутся за руки (правильным хватом, полный захват кисти партнера), «нижний» немного приседает, «верхний» встает правой ногой на левую ногу «нижнего», таким образом чтобы стопа была развернута носком наружу. В один счет «верхний» подпрыгивает и ставит левую стопу на правую ногу партнера и оттягивается на вытянутые руки чтобы создать равновесие, «нижний» делает то же что и верхний, отклоняется назад, выпремляет руки и создает равновесие. Когда «верхний» и «нижний» поймали равновесие и четко стоят, то можно попробовать отпустить одну рукой. Если у «верхнего» это правая рука, то у «нижнего» это левая рука.

Рис. 13



Титаник (рис. 14)

Развивает – мышцы ног «нижнего», пресс и мышцы спины и живота «верхнего».

Техника исполнения – «нижний» подходит к партнеру со спины, берет «верхнего» за бедра, «верхний» берет руками за запястья «нижнего». В один счет, «верхний» подпрыгивает, и ставит свои стопы на ноги «нижнего», «нижний» помогает «верхнему» подпрыгнуть и когда «верхний» запрыгнет, оттягивается, создавая равновесие. Когда «верхний» почувствовал баланс, отпускает руки от запястий «нижнего» разводя их в стороны.

Рис. 14



Звёздочка (рис. 15)

Развивает – мышцы рук «нижнего», пресс и мышцы спины и живота «верхнего».

Техника исполнения – «Верхний» подходит к «нижнему» сбоку. Ставит правую ногу к правой ноге партнера, левую ногу поднимает на уровень 90° «нижний» берет левую ногу левой рукой за голень, а правой рукой за икру. «Верхний» начинает медленно отклоняться, закрепив все тело, чтобы оно не болталось из стороны в сторону. Руки у «верхнего» в положении одна в потолок – другая в пол, «нижний» держа партнеру ногу так же медленно отклоняется создавая равновесие. Это упражнение так же можно выполнить и с другой ноги.

Рис. 15



Затяжка (рис. 16)

Развивает – мышцы рук «нижнего» и «верхнего», растяжку у «верхнего».

Техника исполнения – «Верхний» подходит к «нижнему» сбоку. Ставит правую ногу к правой ноге партнера, берутся за руку с «нижним» полным хватом, «нижний» делает боковой выпад на левую ногу, «верхний» оттягивается на прямую руку и отрывает правую ногу от пола, берется за стопу и вытягивает шпагат. На какую сторону исполнять этот элемент, зависит от того на какую лучше ногу шпагат у «верхнего»

Рис. 16



Башенка (рис. 17)

Развивает – мышцы ног и спины «нижнего», мышцы ног, спины и живота у «верхнего» .

Техника исполнения – «Нижний» встает на четвереньки, «верхний» встает «нижнему» на поясницу, на крестец, так чтобы носки были разведены в сторону и ни какой нагрузки и давления на позвоночник. Когда «верхний» почувствовал баланс, «нижний» может попробовать оторвать руки от пола и немного приподнять тело, и если «верхний» может удержать баланс, «нижний» может развести руки в стороны.

Рис. 17



Переправа (рис 18)

Развивает – мышцы ног «нижнего», мышцы живота «верхнего».

Техника исполнения – «Нижний» и «верхний» встают спиной друг к другу. «Нижний» берет за запястья «верхнего» немного приседает и наклоняется вперед таким образом, чтобы плечи «верхнего» оказались на его плечах. Когда «нижний» почувствовал плечи партнера он выпрямляет колени, встает и «верхний» остается лежать на его спине. Далее можно вернуть «верхнего» в исходное положение или поставив его руки на пол перевернуть его на ноги через стойку.

Рис. 18



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».

Раздел II. Усложненные упражнения

Тема 3. Усложненные упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия.

Олень (рис. 19)

Развивает – мышцы ног «нижнего», мышцы живота «верхнего».

Техника исполнения – «Нижний» лежит на спине, «верхний» подходит к ногам партнера, «нижний» слегка сгибает колени, левую ногу ставит под правое колено, а правую ногу под левое колено «верхнего». «Верхний» правой стопой захватывает ногу партнера. На общий счет «верхний» подпрыгивает. «Нижний» выпрямляет колени, поднимая «верхнего». Ноги «нижний» должен держать 90°. Этот элемент можно выполнять как на правую ногу так и на левую.

Рис. 19



Невесомость (рис. 20)

Развивает – мышцы рук «нижнего», мышцы живота, спины, ног «верхнего».

Техника исполнения – «Нижний» лежит на спине, «верхний» подходит к партнеру со стороны ног, ставит руки на колени «нижнего», наклоняется вперед, так чтобы «нижний» смог взять за плечи. «Верхний» переносит весь свой вес на руки «нижнего» и делает мах ногой, выходя в стойку. Кисти «нижнего» должны находиться четко над его плечами. «Верхний» выйдя в стойку, ногами может сделать любую фигуру, какая ему будет более удобная.

Рис. 20



Радуга (рис. 21)

Развивает – мышцы ног и рук «нижнего» и «верхнего».

Техника исполнения - «Нижний» лежит на спине, колени выпреmlенны, «верхний» походит к партнеру со стороны ног, ставит руки на колени, делает мах ногой, прогибаясь в мостик, так чтобы его ноги попали в руки «нижнего». «Нижний» ловит ноги «верхнего», так чтобы стопы располагались четко над плечами, далее «нижний» начинает медленно сгибать ноги в коленях. Задача «верхнего» удержаться в мостике, распределив вес между руками и ногами.

Рис. 21

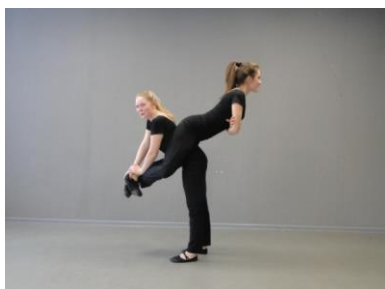


Рогатка (рис. 22)

Развивает – мышцы ног «нижнего», мышцы живота и спины «верхнего».

Техника исполнения – «Нижний» и «верхний» встают спиной друг к другу. «Верхний» опускается в упор лежа, «нижний» берет его ноги и поднимет их к себе на спину, немного наклоняясь в перед, таким образом, чтобы «верхний» оказался как бы сидя на «нижнем». На общий счет, «нижний» держит скрещенные ноги в стопах «верхнего» руками, наклоняется вперед, а «верхний» отталкивается от пола садится на поясницу нижнего, складывая руки на груди или первое время можно держаться руками за плечи «нижнего».

Рис. 22



Статуя (рис. 23)

Развивает – мышцы ног «нижнего», мышцы живота, спины, ног «верхнего».

Техника исполнения – «Нижний» стоит на коленях, ноги расставив на ширине плеч. «Верхний» подходит сзади, дает руки «нижнему», правая рука за правую, левая за левую. «Нижний» крепко держит «верхнего» за руки, давая возможность «верхнему» опираться на них. «Верхний» ставит свою правую стопу на правое плечо, и тихонько оттолкнувшись от пола, за счет опоры на руки «нижнего» подтягивает и ставит левую ногу на левое плечо партнера. Положение ног должно быть таким, полстопы стоят на плечах «нижнего», а пятки «верхнего» должны соединяться за затылком «нижнего». «Верхний» выпрямляется вверх, чуть согнув ноги в коленях, немного оперевшись голенью в затылок партнера. Когда оба партнера почувствовали более устойчивое положение, они раскрепляют руки, «нижний» перехватывается правой рукой за правую икру партнера, левой рукой за левую. «Верхний» напрягает все тело, стоит на плечах партнера, руки в стороны или вдоль тела. Сход с этого упражнения делается в обратной последовательности. Сначала партнеры берутся одной рукой, потом другой рукой, и «верхний» опираясь на руки «нижнего», спрыгивает с плеч вперед. Если это упражнение выполнено правильно и все получилось, то можно попробовать «нижнему» встать на ноги в полный рост.

Рис. 23



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. Упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия исполняемые 3 участниками.

Маленькая пирамидка (рис. 24)

Развивает – мышцы ног, спины и рук «нижнего» и «верхнего».

Техника исполнения – В данном упражнении у нас будет два «нижних» и один «верхний». «Нижние» встают на четвереньки, плечом к плечу, «верхний» подходит сзади, ставит правую руку на левое плечо и правое колено на тазобедренную кость партнера справа, левую руку на правое плечо и левое колено на тазобедренную кость партнера слева. Вес надо распределить равномерно на все 4 точки опоры. Главное чтобы колени «верхнего» партнера не заходили на позвоночник «нижних» партнеров.

Рис. 24



Каракатица (рис.25)

Развивает – мышцы ног, спины, рук «нижнего», «среднего» и «верхнего».

Техника исполнения - В данном упражнении у нас будет «нижний», «средний» и «верхний». «Нижний» встает на четвереньки, только положение ног на стопах, колени выпрямлены. «Средний» подходит сбоку, ставит руки на пол, чуть дальше рук «нижнего» и закидывает свои ноги на спину «нижнего», таким образом, чтобы стопы были на пояснице партнера, ноги чуть согнуты в коленях. Бедра «среднего» должны находиться на лопатках «нижнего», вес тела должен быть в основном на руках «среднего». То же самое делает «верхний», подходя к «среднему» партнеру. Если вес распределять правильно, то данное упражнение можно увеличить до 10 и до 15 человек.

Рис. 25



Каскад (рис. 26)

Развивает – мышцы ног, спины, рук «нижнего», «среднего» и «верхнего».

Техника исполнения – «Нижний» принимает положение тела «упор лежа», стопы стоят на пальцах. «Средний» подходит к партнеру сбоку, ставит свои руки на лодыжки партнеру, левую руку на правую ногу, правую руку на левую ногу. Далее стопы на плечи партнеру, левую стопу на правое плечо, правую стопу на левое плечо. Таким же образом «верхний» принимает положение на «среднем». Обязательно положение рук всех исполнителей должно быть таким – плечи четко располагаются над кистями.

Рис. 26



Лесенка (рис. 27)

Развивает – мышцы ног, спины, рук «нижнего», «среднего» и «верхнего».

Техника исполнения - «нижний» принимает положение тела на четвереньках (опора колени и кисти). «Средний» подходит сбоку к партнеру, ставит свои кисти на бедра, и колени на плечи «нижнего», распределяя вес на 4 опорных точках одинакого. «Верхний» повторяет то же самое что и «средний». Главное чтобы плечи располагались четко над кистями и колени не вставали на позвоночник партнера снизу.

Рис. 27



2 ласточки (рис. 28)

Развивает – мышцы ног, рук «нижнего», мышцы спины, ног «верхнего».

Техника исполнения – «нижний» лежит на спине, поднимает руки вверх. «Верхний» подходит, «нижний» берет за тазобедренные кости партнера. «Верхний» сначала опирается руками на пол, чтобы поймать равновесие, поднимает ноги параллельно полу. «Средний» подходит к ногам «нижнего» и выполняет обычную ласточку (см. упражнение №1) только опорой вместо рук партнера, будет поясница «верхнего» выполняющего ласточку на руках. Когда «средний» зафиксировал ласточку, «верхний» пробует оторвать руки от пола и зафиксировать ласточку на руках.

Рис. 28



Буква «Н» (рис. 29)

Развивает – мышцы ног, спины, рук «нижнего», растяжку «верхнего».

Техника исполнения – «Нижний» и «Средний» стоят в положении одна нога впереди (ноги должны быть разноименные). «Верхний» встает между ними, кладет правую руку на плечо партнера, который стоит перед ним, левую на плечо партнера, который стоит сзади. Поднимает правую ногу на уровень 90°. Впереди стоящий партнер берет ногу за лодыжку, «верхний» подпрыгивает опираясь на свои руки и поднимает заднюю ногу, так чтобы партнер стоящий сзади смог поймать ее за лодыжку. Когда «верхний» зафиксировал шпагат на руках партнеров, он пробует отпустить руки, хотябы одну. Если у верхнего левая нога, то все то же самое будет исполняться на другую сторону.

Рис. 29



Большая пирамида (рис. 30)

Техника исполнения – см. упражнение 24, техника исполнения такая же, только партнеры, которые должны быть в 3 ряду, поднимаются на свои места через спины 1 ряда. Количество в данной пирамиде не ограничено.

Рис. 30



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.		<i>Опрос</i>
2.	Тема 2. Практическая подготовка	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.	<i>Показ упражнений</i>
АКРОБАТИКА			
1.	Тема 1. Простые акробатические упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия.	Ласточка. Стульчик низкий. Коробочка. Птичка. Трон. Коромысло. Стульчик высокий. Лежак. Отражение. Кирпичики.	<i>Показ упражнений</i>
2.	Тема 2. В основном это положение «Нижнего» стоя на ногах и поддержки «верхнего» в различных положениях.	Ласточка на плече. Буква «Т». Качели с одной рукой. Титаник. Звездочка. Затылка. Башенка. Переправа.	<i>Показ упражнений</i>
3.	Тема 3. Усложненные упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия.	Олень. Невесомость. Радуга. Рогатка. Статуя.	<i>Показ упражнений</i>

4.	Тема 4. Упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия исполняемые 3 участниками.	Маленькая пирамидка. Каракатица. Каскад. Лесенка. 2 ласточки. Буква «Н». Большая пирамида.	<i>Показ упражнений</i>
----	---	--	-------------------------

Самостоятельная работа обучающихся

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Материал для самостоятельного изучения	Вид самостоятельной работы по темам дисциплины
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА			
1.	Тема 1. Теоретическая подготовка.	<u>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</u> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние Физической культуры и спорта. 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. <u>Социально-биологические основы физической культуры.</u> 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.	<i>теоретическое изучение дисциплины; практическая самостоятельная подготовка к промежуточной аттестации: подготовка конспекта; работа с учебно-методической литературой с применением анализа результатов выполнения заданий; самостоятельность выполнения заданий; выбор методик выполнения заданий; самопроверка</i>

		<u>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</u> 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. <u>Основы здорового образа и стиля жизни студентов.</u> 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. <u>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</u> 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. <u>Оздоровительные системы и спорт.</u> <u>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</u> 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. <u>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</u> 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. <u>Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.</u> Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.	
2.	Тема 2. Практическая подготовка		
АКРОБАТИКА			
3.	Тема 1. Простые акробатические упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия.		<i>теоретическое изучение дисциплины; практическая самостоятельная подготовка к промежуточной аттестации: подготовка конспекта; работа с учебно-методической литературой с применением анализа результатов выполнения заданий; самостоятельность выполнения заданий; выбор методик выполнения заданий; самопроверка</i>
4.	Тема 2. В основном это положение «Нижнего» стоя на ногах и поддержки «верхнего» в различных положениях.		
5.	Тема 3. Усложненные упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия.		
6.	Тема 4. Упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия исполняемые 3 участниками.		

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.

Таблица 1.1.1. Этапы и планируемые результаты освоения компетенций в процессе изучения учебного модуля

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 полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тема 1. Теоретическая подготовка.	– принципы здоровьесбережения ; – методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях социальной и профессиональной деятельности;	– приобретение навыка выбора методик выполнения заданий; – приобретение навыка выполнения заданий различной сложности; – приобретение навыка самопроверки; – приобретение навыка анализа результатов выполнения заданий;			ТКУ –устное сообщение 1 - 4 семестры ПА – Зачет 1 семестр, 2 семестр, 3 семестр, зачет с оценкой 4 семестр

		– 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 силовых и функциональных физических качеств	– 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 выполнения приемов страховки и самостраховки при выполнении упражнений индивидуальной и парной акробатики; – приобретение навыка			
--	--	--	--	--	--	--

		актера;	использование средств и методов физического воспитания для профессионально-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	– 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

				решения задач; – системное применение навыка обоснования ответа; – системное применение навыка самостоятельности и 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 приемов страховки и самостраховки при выполнении упражнений индивидуальной и парной акробатики; – 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);		
АКРОБАТИКА						
Этап 1:						

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тема 1. Простые акробатические упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия.	– 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	– 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 индивидуально подобранных комплексов оздоровительной			ТКУ – показ акробатических комбинаций, ПА –зачет
--	--	---	--	--	--	--

		безопасности и поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт; – основные типы физических упражнений для развития силовых и функциональных физических качеств актера; – основы акробатики индивидуальной и парной;	(лечебной) физической культуры; – приобретение навыка выполнения приемов страховки и само страховки при выполнении упражнений индивидуальной и парной акробатики; – приобретение навыка использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;			
	Тема 2. В основном это положение «Нижнего» стоя на ногах и поддержки «верхнего» в различных положениях.		–	– системное применение навыка выбора методик выполнения заданий; – системное применение навыка выполнения заданий различной сложности; – системное применение навыка самопроверки;		ТКУ – показ акробатических комбинаций, ПА –зачет

				– системное применение навыка анализа результатов выполнения заданий; – системное применение навыка предоставления результатов решения задач; – системное применение навыка обоснования ответа; – системное применение навыка самостоятельности и 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 приемов страховки и самостраховки при выполнении упражнений индивидуальной и парной акробатики; – системное применение навыка использование средств и методов физического воспитания для профессионально- личностного развития, физического самосовершенство вания, формирования		
--	--	--	--	--	--	--

				здорового образа жизни;		
Этап 2:						
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тема 3. Усложненные упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия.	– 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		– 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;		ТКУ – показ акробатических комбинаций, ПА –зачет
	Тема 4. Упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия исполняемые 3 участниками.				– навыками физического самосовершенствования и самовоспитания; – навыком выполнения комплексного физического тренинга, включающего упражнения индивидуальной и парной акробатики; навыками аналитического мышления в выборе физической нагрузки и комплекса упражнений, поддерживающей	ТКУ – показ акробатических комбинаций, ПА – зачет с оценкой

		физической подготовленности; – правила техники безопасности и поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт; – основные типы физических упражнений для развития силовых и функциональных физических качеств актера; – основы акробатики индивидуальной и парной;		– системное применение навыка самостоятельности и 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 приемов страховки и самостраховки	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	
--	--	---	--	---	--	--

				при выполнении упражнений индивидуальной и парной акробатики; – 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);		
--	--	--	--	---	--	--

1.2. **Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования** в процессе изучения учебной дисциплины, описание шкал оценивания

Таблица 1.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этапы	РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ <u>УК-7</u> (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 звания	Устное сообщение Показ комплекса упражнений (в каждом этапе)	0-20 баллов (в каждом этапе)
	УМЕНИЯ	Отсутствие умений	Частичные умения	Умения с частичными пробелами	Полностью сформированные умения		
	НАВЫКИ	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Отдельные пробелы в навыках	Полностью сформированные навыки		
АКРОБАТИКА							
1 этап	ЗНАНИЯ	Отсутствие знаний	Неполные знания	Полные знания с небольшими пробелами	Системные и глубокие звания	Показ акробатических комбинаций	0-20 баллов
	УМЕНИЯ	Отсутствие умений	Частичные умения	Умения с частичными пробелами	Полностью сформированные умения		
	НАВЫКИ	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 звания	Показ акробатических комбинаций	0-20 баллов
	УМЕНИЯ	Отсутствие умений	Частичные умения	Умения с частичными пробелами	Полностью сформированные умения		
	НАВЫКИ	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.

1.3. Перечень типовых вопросов/заданий

1.3.1. *Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) 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 подготовка?	Тема 1. Теоретическая 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 и Сурдлимпийском 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.

1.3.2. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) 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 ее определяющие?	Тема 1. Теоретическая подготовка

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 2 семестре	Тема 2. Практическая часть

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.

1.3.3. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) 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.

1.3.4. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) 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.

АКРОБАТИКА

1.3.5. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующего 1 этап формирования компетенций

1 семестр

№ п/п	Задания для устных сообщений	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Покажи комплекс простых акробатических упражнений, составленных в композицию, обращая внимание на технику выполнения упражнений, применяя изученные методы выполнения простых упражнений.	Тема 1. Простые акробатические упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия.

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

- Показ акробатических комбинаций – 0-20 баллов

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

1.3.6. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующего 2 этап формирования компетенций

2 семестр

№ п/п	Задания для устных сообщений	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Покажи комплекс акробатических упражнений, составленных в композицию, обращая внимание на технику выполнения упражнений, применяя изученные методы выполнения простых упражнений.	Тема 2. В основном это положение «Нижнего» стоя на ногах и поддержки «верхнего» в различных положениях.

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

- Показ акробатических комбинаций – 0-20 баллов

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

1.3.7. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующего 3 этап формирования компетенций

3 семестр

№ п/п	Задания для устных сообщений	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Покажи комплекс усложненных упражнений, составленных в композицию, обращая внимание на технику выполнения упражнений, применяя изученные методы выполнения усложненных упражнений.	Тема 3. Усложненные упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия.

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

- Показ акробатических комбинаций – 0-20 баллов

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

1.3.8. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующего 4 этап формирования компетенций

4 семестр

№ п/п	Задания для устных сообщений	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Покажи комплекс усложненных упражнений, составленных в композицию, обращая внимание на технику выполнения упражнений, применяя изученные методы выполнения усложненных упражнений.	Тема 4. Упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия исполняемые 3 участниками.

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

- Показ акробатических комбинаций – 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, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

1.4.1. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) 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 усложненных упражнений.	Тема 1. Теоретическая подготовка Тема 2. Практическая часть

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

АКРОБАТИКА

ЗАЧЕТ

1 семестр

№ п/п	Задания	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Составь этюд на основе изученного материала, используя комплекс простых упражнений (обязательное использование: Ласточка. Стульчик низкий. Коробочка. Птичка. Трон. Коромысло. Стульчик высокий. Лежак. Отражение. Кирпичики.), обращая внимание на технику выполнения упражнений, применяя этюдный метод работы.	Тема 1. Простые акробатические упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия.

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 простых упражнений (обязательное использование: Ласточка на плече. Буква «Т». Качели с одной рукой. Титаник. Звездочка. Затылка. Башенка. Переправа.), обращая внимание на технику выполнения упражнений, применяя этюдный метод работы.	Тема 2. В основном это положение «Нижнего» стоя на ногах и поддержки «верхнего» в различных положениях.

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 (обязательное использование: Олень. Невесомость. Радуга. Рогатка. Статуя), обращая внимание на технику выполнения упражнений, применяя этюдный метод работы.	Тема 3. Усложненные упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия.

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 (обязательное использование: Маленькая пирамидка. Каракатица. Каскад. Лесенка. 2 ласточки. Буква «Н». Большая пирамида.), обращая внимание на технику выполнения упражнений, применяя этюдный метод работы.	Тема 4. Упражнения на развитие чувства баланса и чувства доверия исполняемые 3 участниками.

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)

2. 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	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.	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; 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; анализирует, делает обобщения и собственные выводы по отмечаемому вопросу; самостоятельно и рационально работает с учебником, учебным пособием, дополнительной литературой, справочниками и т.д.	Повышенный	86%-100%	Отлично

			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)	Углублённый	71%-85%	Хорошо
			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 вопросы	Пороговый	50%-70%	Удовлетворительно

			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 вопросу, научность языка изложения,	Повышенный	86%-100%	Отлично

			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 акробатических комбинаций	Демонстрация правильной техники выполнения двигательного действия (комплекса упражнений, связанных между собой в единую комбинацию). При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения и	86%-100% знания программного материала, технического выполнения комбинаций	Повышенный	86%-100%	Отлично
			71%-85% знания программного материала, технического выполнения комбинаций	Углублённый	71%-85%	Хорошо

		выполнения упражнений.	50%-70% знания программного материала, технического выполнения комбинаций	Пороговый	50%-70%	Удовлетворительно
			0%-49% знания программного материала, технического выполнения комбинаций	Минимальный	0%-49%	Неудовлетворительно
3.	Показ комплекса упражнений	Демонстрация правильной техники выполнения двигательного действия (упражнения/ комплекса упражнений). При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения и выполнения упражнений.	86%-100% знания программного материала, технического выполнения комплекса упражнений	Повышенный	86%-100%	Отлично
			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
52.05.01 Актерское искусство						
Универсальные компетенции						
УК-7						
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности						
5-бальная система						
Физическая культура и спорт, Элективные курсы по физической культуре и спорту (Акробатика, Лечебная физическая культура), Производственная преддипломная практика, ВКР						
ЗНАНИЯ	принципы здоровьесбережения;	Минимальный	поверхностный	✓ 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 фрагментарные знания; ✓ не сумел освоить дидактические единицы (разделы) для ведения беседы или описания событий; ✓ на вопросы отвечает не полно; ✓ допускает ошибки в	0% – 49%	«не зачтено»
	методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях социальной и профессиональной деятельности;		фрагментарный			
	роль и значение оздоровительных систем;		безосновательный			
	физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;		примитивный			
	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;		скудный			
	влияние физического		недостающий			

	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 силовых и функциональных физических качеств актера; основы акробатики индивидуальной и парной;		фрагментарный фрагментарный репродуктивный	аргументах и фактах; ✓ уровень приобретенных знаний репродуктивный; ✓ уровень приобретенной компетенции недостаточный;		
ЗНАНИЯ	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	Пороговый	базовый удовлетворительный не полный типичный отрывочный	✓ 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; ✓ при ответах на дополнительные вопросы не может увязать материал со смежными разделами курса; ✓ адаптивно делает выводы	50% – 70%	«зачтено с оценкой «удовлетворительно» («3»)»

	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 силовых и функциональных физических качеств актера; основы акробатики индивидуальной и парной;		адаптивный смысловой базовый удовлетворительный	с допущение мелких ошибок; ✓ уровень приобретенных знаний базовый; ✓ уровень приобретенной компетенции адаптивный;		
ЗНАНИЯ	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	Углублённый	достаточный глубокий аргументированный содержательный развёрнутый	✓ полное знание программного материала; ✓ успешно, без существенных недочётов излагает материал; ✓ ответы на вопросы глубокие, объем освоенного материала достаточный; ✓ усвоение всех дидактических единиц (разделов) достаточное для общения по теме, ответов на вопросы и т.д.; ✓ на дополнительные вопросы обнаруживает знания логических связей вопросов с другими разделами курса,	71% – 85%	«зачтено с оценкой «хорошо» («4»)»

	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 силовых и функциональных физических качеств актера; основы акробатики индивидуальной и парной;		глубокий точный достаточный глубокий	предоставляя, однако недостаточно чёткие ответы; ✓ допускает мелкие ошибки; ✓ уровень приобретенных знаний эвристический; ✓ уровень приобретенной компетенции достаточный;		
ЗНАНИЯ	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	Продвинутый	профессиональный безукоризненный логический структурный	✓ студент, твёрдо знает программный материал; ✓ грамотно, правильно, развернуто и аргументировано отвечает на вопросы, с приведением и анализом примеров; ✓ умеет свободно логически, чётко и ясно излагать ответы на дополнительные вопросы; ✓ знает термины, определения и понятия, закономерности, принципы; ✓ объем освоенного материала большой;	86% – 100%	«зачтено с оценкой «отлично» («5»)»

	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 силовых и функциональных физических качеств актера; основы акробатики индивидуальной и парной;		разносторонний безупречный аргументированный профессиональный безукоризненный	✓ при ответе использует интегрированные знания в соответствии с учебным планом; ✓ уровень приобретенных знаний высокий; ✓ уровень приобретенной компетенции профессиональный;		
НАВЫКИ ОСНОВНОГО УРОВНЯ	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	Минимальный	примитивный фрагментарный поверхностный репродуктивный первичный	✓ 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;	0% – 49%	«не зачтено»

	результатов решения задач;			✓ 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 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 приемов страховки и само страховки при выполнении упражнений индивидуальной и парной акробатики;		не удовлетворительный			
	системное применение навыка использование средств и методов физического воспитания для		хаотичный			

	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; приобретение опыта самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения);		репродуктивный			
НАВЫКИ ОСНОВНОГО УРОВНЯ	системное применение навыка выбора методик выполнения заданий;	Пороговый	базовый	✓ 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%	«зачтено с оценкой «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		отработанный			

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;					
	системное применение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры;		ограниченный			
	системное применение навыка выполнения приемов страховки и само страховки при выполнении упражнений индивидуальной и парной акробатики;		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	✓ 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; ✓ 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;	71% – 85%	«зачтено с оценкой «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			
	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		насыщенный примерами			

	комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры; системное применение навыка выполнения приемов страховки и самостраховки при выполнении упражнений индивидуальной и парной акробатики; системное применение навыка использование средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; приобретение опыта самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения);		оригинальный целостный эффективный			
НАВЫКИ ОСНОВНОГО УРОВНЯ	системное применение навыка выбора методик выполнения заданий; системное применение навыка выполнения заданий различной сложности; системное применение навыка самопроверки; системное применение навыка анализа результатов выполнения	Продвинутый	профессиональный детальный структурный тщательный	✓ 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	86% – 100%	«зачтено с оценкой «отлично» («5»)

	заданий;			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);		
	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 полноценной социальной и профессиональной деятельности;		философский			
	системное применение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры;		исчерпывающий			
	системное применение навыка выполнения приемов страховки и само страховки при выполнении упражнений индивидуальной и парной акробатики;		научный			
	системное применение навыка использование		безошибочный			

	средств и методов физического воспитания для профессионально-лично стного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;					
	приобретение опыта самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения);		творческий			

2-бальная система						
ЗНАНИЯ	принципы здоровьесбережения;	Минимальный	поверхностный	✓ 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 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;	0% – 49%	«не зачтено»
	методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях социальной и профессиональной деятельности;		фрагментарный			
	роль и значение оздоровительных систем;		безосновательный			
	физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;		примитивный			
	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		фрагментарный			

	упражнений для развития силовых и функциональных физических качеств актера;					
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; ✓ при ответах на дополнительные вопросы не может увязать материал со смежными разделами курса; ✓ адаптивно делает выводы с допущение мелких ошибок; ✓ уровень приобретенных знаний базовый; ✓ уровень приобретенной компетенции адаптивный;	50% – 70%	«зачтено»
	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 привычек;		типичный			
	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;		отрывочный			
	влияние физического тренинга на укрепление здоровья и развитие физической подготовленности;		адаптивный			
	правила техники безопасности и поведения на занятиях по дисциплине		смысловой			

	физическая культура и спорт;					
	основные типы физических упражнений для развития силовых и функциональных физических качеств актера;		базовый			
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 продемонстрировал недостаточный уровень приобретенных навыков в рамках учебного материала дисциплины; ✓ уровень приобретенных навыков примитивный; ✓ уровень приобретенной компетенции соответствует уровню понимания	0% – 49%	«не зачтено»
	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 ответа;		сомнительный			
	системное применение навыка самостоятельности выполнения заданий;		ошибочный			
	системное применение		элементарный			

	навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;			(минимально ожидаемый);		
	системное применение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры;		частичный			
	системное применение навыка выполнения приемов страховки и само страховки при выполнении упражнений индивидуальной и парной акробатики;		не удовлетворительны й			
	системное применение навыка использование средств и методов физического воспитания для профессионально-личн остного развития, физического самосовершенствован ия, формирования здорового образа		хаотичный			

	жизни; приобретение опыта самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения);		репродуктивный			
НАВЫКИ ОСНОВНОГО УРОВНЯ	системное применение навыка выбора методик выполнения заданий;	Пороговый	базовый	✓ 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 продemonстрировал базовый уровень приобретенных навыков в рамках учебного материала дисциплины; ✓ уровень приобретенных навыков базовый; ✓ уровень приобретенной компетенции базовый;	50% – 70%	«зачтено»
	системное применение навыка выполнения заданий различной сложности;		удовлетворительны й			
	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		отработанный			

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;					
	системное применение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры;		ограниченный			
	системное применение навыка выполнения приемов страховки и само страховки при выполнении упражнений индивидуальной и парной акробатики;		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		адаптивный			

	саморазвития (в том числе здоровьесбережения);					
--	--	--	--	--	--	--

2.4. 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 учебной дисциплины, когда возможно исправить отклонения от намеченного результата);

– текущий контроль успеваемости – оценка хода освоения дисциплины, 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 дисциплины), 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 дисциплине, может проводиться в форме зачета или экзамена в устной, практической или письменной формах по части изучаемой дисциплины (оценивается уровень и качество подготовки по учебной дисциплине в целом).

Тематический контроль по данной дисциплины проводится в формах *опроса, показа упражнений*; текущий контроль по данной дисциплине проводится по дисциплине *«Лечебная физическая культура»* в форме *устного сообщения, показа комплекса упражнений*, по дисциплине *«Акробатика»* в форме *показа акробатических комбинаций*.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме *зачета и зачета с оценкой*.

Тематическим планом данной рабочей программы предусмотрен текущий контроль в виде контрольных заданий и промежуточная аттестация в форме *зачета, зачета с оценкой*. К *зачету/зачету с оценкой* допускаются студенты, выполнившие все виды текущей аттестации.

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 акробатических комбинаций</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 (дифференцированный зачет) (max)		0-40

Сумма полученных баллов переводится в оценки по следующей шкале:

Суммарный рейтинговый балл	Оценка
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.

Показ акробатических комбинаций – демонстрация правильной техники выполнения двигательного действия (комплекса упражнений, связанных между собой в единую комбинацию). 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, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций – результаты текущего контроля (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, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций - результаты текущего контроля (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.

2.5. 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, зачетам, зачету с оценкой.

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 приобретается 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 сохраненные 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 сохраненные 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 понимаемого 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 растягиваемости 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 статокINETической 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.

Приложение 2

3. 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
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		
Основная литература:		
1.	Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры: учебное пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. — 328 с. — ISBN 978-985-503-531-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. —Режим доступа: для авторизир. пользователей	URL: https://www.iprbookshop.ru/67696.html
2.	Акатова, А. А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре : учебное пособие / А. А. Акатова, Т. В. Абызова. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 102 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. —Режим доступа: для	URL: https://www.iprbookshop.ru/70620.html

	авторизир. пользователей	
3.	Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / составители Л. П. Черапкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. —Режим доступа: для авторизир. пользователей	URL: https://www.iprbookshop.ru/74265.html
4.	Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / составители Л. П. Черапкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 107 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. —Режим доступа: для авторизир. пользователей	URL: https://www.iprbookshop.ru/74266.html
5.	Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / составители Л. П. Черапкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 104 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. —Режим доступа: для авторизир. пользователей	URL: https://www.iprbookshop.ru/74267.html
Дополнительная литература:		
6.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: курс лекций / составители А.В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. —Режим доступа: для авторизир. пользователей	URL: https://www.iprbookshop.ru/87184.html
7.	Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н. В. Тычинин; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж: Воронежский	URL: https://www.iprbookshop.ru/70821.html

	государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. —Режим доступа: для авторизир. пользователей	
8.	Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I : учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2013. — 288 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. —Режим доступа: для авторизир. пользователей	URL: https://www.iprbookshop.ru/26508.html
9.	Белокрылов, Н. М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии: учебник / Н. М. Белокрылов. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 123 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. —Режим доступа: для авторизир. пользователей	URL: https://www.iprbookshop.ru/70632.html
10.	Егорова, С.А. Физическая реабилитация: учебное пособие / С.А. Егорова, А.Л. Ворожбитова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 176 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. —Режим доступа: для авторизир. пользователей	URL: https://www.iprbookshop.ru/63027.html
11.	Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 258 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. —Режим доступа: для авторизир. пользователей	URL: https://www.iprbookshop.ru/62950.html
АКРОБАТИКА		
Основная литература:		
12.	Горячева, Н.Л. Физическая подготовка в спортивной акробатике: учебно-методическое пособие / Н.Л. Горячева. — 2-е изд.доп. и перераб. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 197 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. —Режим доступа: для авториз. пользователей.	URL: https://e.lanbook.com/book/173443
13.	Андреев, Т. А. Акробатические	URL: https://e.lanbook.com/book/158103

	упражнения : учебно-методическое пособие / Т. А. Андреевко, В. В. Анцыперов, Е. Ю. Лалаева. — Волгоград : ВГАФК, 2017. — 35 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. —Режим доступа: для авториз. пользователей.	
14.	Анцыперов, В.В. Совершенствование балансовых упражнений в парно-групповой акробатике с помощью технических устройств / В.В. Анцыперов, Н.Л. Горячева, В.В. Трифонов // Интеграция образования. — 2014. — № 4. — С. 103-109. — ISSN 1991-9468. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. —Режим доступа: для авториз. пользователей.	URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/292525
Дополнительная литература:		
15.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: курс лекций / составители А.В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. —Режим доступа: для авторизир. пользователей	URL: https://www.iprbookshop.ru/87184.html
16.	Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н. В. Тычинин; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. —Режим доступа: для авторизир. пользователей	URL: https://www.iprbookshop.ru/70821.html
17.	Горячева, Н.Л. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИМИСЯ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ / Н.Л. Горячева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. — 2013. — № 1. — С. 5-9. — ISSN 2311-8776. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. —Режим доступа: для авториз. пользователей.	URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/298314
18.	Иванов, Р.С. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВОЛЬТИЖНОМУ УПРАЖНЕНИЮ «БЛАНШ» В ПАРНОЙ АКРОБАТИКЕ / Р.С. Иванов, А.Г. Трифонов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. — 2017. — № 3. — С. 140-146. — ISSN	URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/302548

	2311-8776. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. —Режим доступа: для авториз. пользователей.	
19.	Горячева, Н. Л. Организация и проведение соревнований по спортивной акробатике: учебно-методическое пособие / Н. Л. Горячева. — Волгоград : ВГАФК, 2015. — 32 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. —Режим доступа: для авториз. пользователей.	URL: https://e.lanbook.com/book/157995

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

№ п/п	Наименование ресурса сети Интернет	Электронный адрес ресурса
1.	«Российское образование» – федеральный портал	http://www.edu.ru/index.php
2.	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	http://rusneb.ru или http://нэб.рф
3.	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	http://rusneb.ru или http://нэб.рф
4.	Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru/defaultx.asp
5.	Федеральная университетская компьютерная сеть России	http://www.runnet.ru
6.	Электронная библиотека ЭБС «IPRBook»	http://www.iprbookshop.ru/
7.	Электронная библиотека ЭБС «Лань»	http://e.lanbook.com/
8.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
9.	Сайт Российской государственной библиотеки для слепых	http://www.rgbs.ru/
10.	Портал «Тифлокомп»: компьютерные технологии для незрячих и слабовидящих	http://www.tiflocomp.ru/
11.	Сайт незрячих пользователей компьютерной техники	http://www.integr.org/

Приложение 3

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 Офисный пакет Microsoft Office Платформа RootIT Магеллан ОС Linux Mint Libre office
аудитории для проведения теоретических занятий	стационарно оборудованные аудитории мультимедийными проекторами; звуковоспроизводящей аппаратурой	
переносной мультимедийный комплекс (проектор и ноутбук)	используется для обеспечения лекций и практических занятий демонстрационным оборудованием	
	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, через ЭБС «IPR-books» и ЭБС «Лань».

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.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся лицам с ОВЗ предоставляются необходимая аппаратура, технические средства и т.п., используются адаптивные методики работы, позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

В период проведения текущей и промежуточной аттестации студентам с ОВЗ предоставляется необходимая аппаратура, компьютерные и технические средства, при необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки на зачете или экзамене.