МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

«20» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая реабилитация

Шуя

1. Цели освоения дисциплины состоит в формировании мотивационно-ценностного отношения студента к физической культуре и установки на здоровый стиль жизни; физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Специальная физическая подготовка)» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Теория и методика обучения плаванию; Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм; Технологии физкультурно-спортивной деятельности; прохождению производственной практики, профессионально-ориентированной практики; подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, выполнению и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– основные опасности и характер их воздействия на человека и окружающую среду;

– закономерности физиологического и психического развития ребенка и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды;

– правила безопасного поведения и методы защиты от опасных и чрезвычайных ситуаций в процессе жизнедеятельности;

– особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса;

– методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;

– роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем.

Уметь:

– формировать у детей и подростков мотивацию к здоровому образу жизни и культуру безопасного поведения;

– закономерности физиологического и психического развития ребенка и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды;

– правила безопасного поведения и методы защиты от опасных и чрезвычайных ситуаций в процессе жизнедеятельности;

– с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов;

– проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;

– анализировать социальные истоки и мотивацию к занятиям физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта, вида адаптивного спорта и двигательной активности; понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста, состояния здоровья и пола, занимающихся спортом и физической культурой, адаптивным спортом и адаптивной физической культурой;

Иметь опыт:

– проведения антропометрических измерений;

– социологического анализа данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, оценки эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте;

– проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх;

– организации участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС; основы планирования и проведения

		занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. УК-7.4. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения

		техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональной компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Обучение	ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты); методики обучения технике

		легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; основы техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения спортивным и подвижным играм;

		терминологию спортивных и подвижных игр; способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. ОПК-1.2. Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой

		атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС и АС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; организовывать группу занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств

		гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;

		анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; формировать основы физкультурных знаний; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля. ОПК-1.3. Имеет опыт: проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; составления упражнений по обучению техническим

		приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– основы организации здорового образа жизни (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– основы обучения гимнастическим упражнениям (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты) (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики обучения технике легкоатлетических упражнений (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики развития физических качеств средствами легкой атлетики (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– правила и организацию соревнований в легкой атлетике (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– основы техники способов передвижения на лыжах (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики обучения способам передвижения на лыжах (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– основы техники способов плавания и прикладного плавания ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики обучения способам плавания (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики развития физических качеств средствами плавания (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания (ОПК-1(индикаторы – 1,2,3));

– средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– основы обучения спортивным и подвижным играм ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– терминологию спортивных и подвижных игр (ОПК-1(индикаторы – 1,2,3));

– способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-1(индикаторы – 1,2,3));

– психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3)).

Уметь:

– самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– проводить занятия по общей физической подготовке (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– определять и учитывать величину нагрузки на занятиях (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в

зависимости от поставленных задач (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС и АС) (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– организовывать группу занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной

деятельности (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– формировать основы физкультурных знаний (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3))

– нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3)).

Иметь опыт:

– проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4)).

– проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся (ОПК-1(индикаторы – 1,2,3));

– проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций) (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3)).

4. Объём и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 246 астрономических часов (328 академических часов)
Контактная работа 140 час.
Самостоятельная работа 106 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	1 сем.		2 сем.		3 сем.		4 сем.		5 сем.		6 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Практические занятия	24	15	24	15	24	18	24	17,75	25,5	16,5	18	23,75
Зачет							0,25				0,25	
Всего	24	15	24	15	24	18	24,25	17,75	25,5	16,5	18,25	23,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	

				Лаб	Пр.	обучающегося	
1	Физическая подготовка (ОФП, СФП) в избранном виде спорта	1	-	-	6	4,5	Контрольная работа, тест
2	Основы техники безопасности в избранном виде спорта	1	-	-	6	4,5	Контрольная работа, тест
3	Подвижные игры	1	-	-	6	3	Контрольная работа, тест
4	Техническая подготовка в избранном виде спорта	1	-	-	6	3	Контрольная работа, тест
Всего			-	-	24	15	
5	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	2	-	-	4,5	1,5	Контрольная работа, тест
6	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта	2	-	-	3	3	Контрольная работа, тест
7	Физическая подготовка (ОФП, СФП) в избранном виде спорта	2	-	-	4,5	1,5	Контрольная работа, тест
8	Подвижные игры	2	-	-	4,5	3	Контрольная работа, тест
9	Техническая подготовка в избранном виде спорта	2	-	-	3	3	Контрольная работа, тест
10	Участие в судействе соревнований по избранному виду спорта	2	-	-	4,5	3	Контрольная работа, тест
Всего			-	-	24	15	
11	Физическая подготовка (ОФП, СФП) в избранном виде спорта	3	-	-	6	4,5	Контрольная работа, тест
12	Подвижные игры	3	-	-	6	4,5	Контрольная работа, тест
13	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта	3	-	-	6	4,5	Контрольная работа, тест
14	Техническая подготовка в избранном виде спорта	3	-	-	6	4,5	Контрольная работа, тест
Всего			-	-	24	18	
15	Физическая подготовка (ОФП, СФП) в избранном виде спорта	4	-	-	4,5	2,5	Контрольная работа, тест
16	Техническая подготовка в избранном виде спорта	4	-	-	4,5	2,5	Контрольная работа, тест
17	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	4	-	-	4,5	2,5	Контрольная работа, тест
18	Подвижные игры с элементами избранного вида спорта	4	-	-	4,5	2,5	Контрольная работа, тест
19	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта	4	-	-	3	2,5	Контрольная работа, тест
20	Участие в судействе соревнований по избранному виду спорта	4	-	-	3	2,5	Контрольная работа, тест

21	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	4	-	-	-	2,75	
Всего			-	-	24	17,75	Зачет
21	Физическая подготовка (ОФП, СФП) в избранном виде спорта	5	-	-	6	4,5	Контрольные тесты
22	Техническая подготовка в избранном виде спорта	5	-	-	6	3	Контрольные тесты
23	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	5	-	-	4,5	3	Контрольные тесты
24	Подвижные игры с элементами избранного вида спорта	5	-	-	4,5	3	Контрольные тесты
25	Участие в судействе соревнований по избранному виду спорта	5	-	-	4,5	3	Контрольные тесты
Всего			-	-	25,5	16,5	
26	Физическая подготовка (ОФП, СФП) в избранном виде спорта	6	-	-	6	6	Контрольные тесты
27	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта	6	-	-	6	6	Контрольные тесты
28	Участие в судействе соревнований по избранному виду спорта	6	-	-	6	6	Контрольные тесты
29	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	6	-	-	-	5,75	
Всего			-	-	18	23,75	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема – Основы техники безопасности в избранном виде спорта

Одежда, обувь, инвентарь и места занятий избранным видом спорта. Техника безопасности соревнований в избранном виде спорта. Особенности личной гигиены. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.

Тема – Физическая подготовка (общая и специальная)

Понятие общей физической подготовки. Понятие специальной физической подготовки. Цели и задачи спортивной тренировки. Роль разминки в тренировочном процессе. Обучение и овладение двигательными навыками и техникой в избранном виде спорта. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами избранного вида спорта. Виды и параметры физических нагрузок. Интенсивность физических нагрузок. Упражнения специальной физической подготовки для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности проявляемых физических качеств в избранном виде спорта.

Тема – Техническая подготовка в избранном виде спорта

Техника движений. Средства технической подготовки в избранном виде спорта. Задачи технической подготовки спортсмена. Методика технической подготовки в избранном

виде спорта. Этапы обучения спортивной технике в избранном виде спорта. Причины возникновения ошибок в технике. Способы исправления ошибок в избранном виде. Оценка технической подготовленности спортсмена.

Тема – Тактическая подготовка в избранном виде спорта

Тактическая подготовка в спорте. Задачи тактической подготовки в избранном виде спорта. Виды и формы тактической подготовки. Средства и методы тактической подготовки в избранном виде спорта. Методика тактической подготовки. Особенности тактической подготовки в избранном виде спорта.

Тема – Психологическая подготовка

Значение психологической подготовки для спортсмена. Содержание психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки в избранном виде спорта. Общая и специальная психологическая подготовка Психологическая подготовка к тренировочному процессу. Психологическая подготовка к соревнованиям в избранном виде спорта.

Тема – Подвижные игры

Классификация подвижных игр. Профилактика травматизма. Личная гигиена на занятиях подвижными играми. Подвижные игры различной интенсивности, игры с различными двигательными действиями (прыжки, бег, ходьба, лазание, ползание, элементы гимнастики), с предметами и без, преимущественно развивающие какие-либо физические качества. Эстафеты с предметами и без них, с различными способами передвижения, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов. Подвижные игры со сложно-координационными действиями. Эстафеты с предметами и без, на проявление различных физических качеств. Подвижные игры и эстафеты с элементами выбранного вида спорта.

Тема – Судейство в избранном виде спорта

Организация и основы судейства в избранном виде спорта. Правила соревнований в избранном виде спорта. Основные принципы проведения соревнований в избранном виде спорта: положение о соревновании, врачебный контроль, документация

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

игровые технологии;

рейтинговая технология.

Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

групповые дискуссии и проекты.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

мультимедиа технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для самостоятельного изучения разделов элективных дисциплин «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Специальная физическая подготовка)» в читальном зале библиотеки университета имеется необходимая литература и интернет ресурсы. Студенты могут посещать физкультурно-оздоровительные занятия и занятия по видам спорта, проходящие во внеурочное время на базе Шуйского филиала «ИвГУ».

Полностью весь методический материал по обеспечению работы студентов приводится в приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Критерием оценки уровня формирования компетенций в рамках учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Специальная физическая подготовка)» является балльно-рейтинговая система. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий контроль и промежуточная аттестация. Цель текущего контроля - оценка результатов работы в семестре. Общий балл текущего контроля складывается из следующих оценочных средств:

Оценочное средство	семестр	баллы
Посещение занятий	1	0-16
Выполнение программы и активность на занятиях	1	0-24
Написание конспекта общеразвивающих упражнений	1	0-20
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности *	1	0-40
Итого		0-100
Посещение занятий	2	0-17
Выполнение программы и активность на занятиях	2	0-17
Проведение комплекса общеразвивающих упражнений	2	0-26
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности *	2	0-40
Итого		100
Посещение занятий	3	0-18
Выполнение программы и активность на занятиях	3	0-18
Написание конспекта и проведение подвижных игр с детьми школьного возраста	3	0-24
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности *	3	0-40
Итого		100
Посещение занятий	4	0-18
Выполнение программы и активность на занятиях	4	0-18
Написание положения «Веселых стартов»	4	0-12
Проведение соревнований «Веселые старты»	4	0-12
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности *	4	0-40
Итого		100
Посещение занятий	5	0-18
Выполнение программы и активность на занятиях	5	0-18
Написание конспекта подготовительной части занятия	5	0-12
Проведение подготовительной части занятия	5	0-12
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности (контрольная работа*)	5	0-40
Итого		100
Посещение занятий	6	0-16

Выполнение программы и активность на занятиях	6	0-16
Написание конспекта упражнений на развитие физических качеств	6	0-14
Проведение комплекса упражнений на развитие физических качеств	6	0-14
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности *	6	0-40
Итого		0-100

*При отсутствии студента во время сдачи контрольных требований по уважительной причине, ему разрешается сдать указанные отчетности в другое удобное для преподавателя и студента время при соответствующей подготовке.

Студент в каждом семестре может повысить свой рейтинг за счёт активного участия в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, но не более 15 баллов в сумме:
участвуя в первенстве факультетов – 1 балл за каждое соревнование;
участвуя в городских соревнованиях – 2 балла за каждое соревнование;
участвуя в областных соревнованиях – 3 балла за каждое соревнование;
участвуя во всероссийских соревнованиях – 4 балла за каждое соревнование.

Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтинге обучающегося в семестре по дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая бонусные баллы). Итоги текущего контроля вычисляются по среднеарифметической сумме баллов за предшествующие семестры до промежуточного контроля – зачета.

Целью промежуточной аттестации по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися. Промежуточный контроль проводится в форме зачета, при использовании рейтинговой оценки в 4 семестре, по итогам четырёх семестров, а в 6 семестре по итогам двух семестров выводится средний балл, если студент не набрал необходимого количества баллов (для удовлетворительной оценки – «61» балл), то получает не зачтено.

Пороговый уровень сформированности компетенций определяется по выполнению всех видов оценочных знаний:

Практический раздел – выполнение всех предусмотренных контрольных нормативов вне зависимости от результата.

Методический раздел: при проведении – обычный подбор средств (упражнений), отсутствие оригинальности; может наладить контакт с группой, но не сумел поддержать дисциплину; организационно-методические указания присутствуют частично; не достаточная двигательная активность занимающихся; допускаются терминологические ошибки, нарушена целостность выполнения, отсутствует показ.

Базовый уровень сформированности компетенции

Практический раздел – выполнение всех предусмотренных контрольных нормативов с результатом превышающий минимальный уровень.

Методический раздел: при проведении объяснение ясное, но недостаточно краткое, в терминологии допускаются незначительные ошибки, требования показа выполняются не в полном объеме, неуверенно, частичное соответствие программным требованиям; обычный подбор средств (упражнений), но присутствует оригинальность; организационно-методические указания присутствуют не на всех упражнениях, может наладить контакт с группой, слабая дисциплина.

Повышенный уровень сформированности компетенции

Практический раздел – выполнение всех предусмотренных контрольных нормативов близкое или равное максимальным результатам.

Методический раздел: при проведении полное соответствие программным

требованиям; разнообразие применяемых средств и методов для подготовки к основной части занятия; способность наладить контакт с группой, поддерживать дисциплину, объяснение ясное, краткое, эмоциональное, убедительное, терминология правильная, без ошибок, показ чёткий, подчеркивающий характерное в выполнении упражнения, владение техникой движений, объяснение ясное, краткое, эмоциональное, убедительное, терминология правильная, без ошибок, показ чёткий, подчеркивающий характерное в выполнении упражнения, владение техникой движений.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачёте.

Оценка на зачёте выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Специальная физическая подготовка)» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Специальная физическая подготовка)» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844. – Текст: электронный.
2. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2663-0. – Текст : электронный.
3. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.

– дополнительная литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякиченко, М. П. Шестакова. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. - 304 с.

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591. – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст: электронный.
3. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд.; стер. – Москва : Академия, 2008. - 464 с. Жуков, М. Н. Подвижные игры : учебник / М. Н. Жуков. - Москва: Академия, 2002. - 160 с.
4. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444. – Текст: электронный.
5. Подвижные игры. Теория игры. Методика организации и проведения игры: учебно-методическое пособие / авторы-составители: Н. Б. Павлюк, М. В. Воробушкова, Б. Н. Бубочкин, М. А. Правдов. - Шуя: Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2011. - 51 с.
6. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425. – Текст : электронный.
7. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 198 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607569. – ISBN 978-5-91930-147-9. – Текст: электронный.
8. Сираковская, Я. В. Бадминтон : учебно-методическое пособие / Я. В. Сираковская, А. В. Завьялов, О. В. Шкирева. – Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 78 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572422. – ISBN 978-5-4499-0536-9. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт;
2. http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт;
3. http://ru.wikipedia.orq/wiki – Википедия - свободная энциклопедия;
4. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт;
5. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области.

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - http://www.biblioclub.ru/;
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;
3. Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум - http://www.rucont.ru/;
4. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY- http://www.elibrary.ru;
5. Электронная библиотека диссертаций РГБ - http://diss.rsl.ru/;

6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") - http://window.edu.ru/window/library;
7. КонсультантПлюс - http://www.consultant.ru/;
8. Портал общероссийской системы оценки качества образования - http://www.osoko.edu.ru/;
9. Методическое хранилище Ивановского института развития образования - http://www.iroio.ru/;
10. Словари и энциклопедии на Академике - https://dic.academic.ru/.

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice, OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDFAdobeAcrobatReaderDC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб-обозреватели GoogleChrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

2. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Автор рабочей программы дисциплины: Е.А. Осокина, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры
«25» апреля 2019 г., протокол № 8

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «27» февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 11 от «11» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «20» февраля 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «20» февраля 2025 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов

1. Бег 100 м

Бег проводиться на любой ровной площадке с твердым покрытием с низкого старта. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старт и занять позицию за линией строго на своей дорожке. По команде «Внимание!» необходимо зафиксировать стартовую (неподвижную) позицию и по команде «Марш!» начать бег. Ошибки (испытание не засчитывается): бег не по своей дорожке, начало движения (бег) раньше команды «Марш!».

2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания необходимо по команде выполняет два предварительных наклона ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне необходимо максимально наклонится и удержать касание линейки измерения в течение 2 с. Гибкость измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки (испытание не засчитывается): сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

3.Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из виса хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Необходимо подтягивается так, чтобы подбородок поднимался выше грифа перекладины, затем опускаться в вис и, зафиксировать исходное положение на 0,5 с, затем продолжать выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается): подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 в исходном положении; поочередное сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того, чтобы занять исходное положение, необходимо подойти к перекладине, взяться за гриф хватом сверху, присесть под гриф и, держа голову прямо, подбородок должен быть перед грифом перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки: подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения; разновременное сгибание рук.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Прыжок выполняется из исходного положения средняя стойка, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами поочередно.

5. Метание гранаты.

Для контрольного норматива используется граната весом 500 г(девушки) и 700 г (юноши).

Метание гранаты проводиться на ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Выполняется три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления гранаты.

Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию метания; снаряд не попал в «коридор»; попытка выполнена без команды спортивного судьи.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Необходимо выполнить максимальное количество поднимании туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища. Для выполнения контрольного норматива создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается): отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка».

7. Бег на лыжах на 3км, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных на местности преимущественно со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

8. Бег 2000м (девушки) и 3000м (юноши)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Контрольный норматив выполняет из положения высокого старта. По команде « На старт!» необходимо занять место у линии старта, по команде « Марш!» начать движение. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.

Требования к написанию конспекта общеразвивающих упражнений и подготовительной части занятия

1. Форма составления конспекта

Конспект составляется на в форме таблицы, состоящей из трёх столбцов. В заглавие таблицы входит: средства, дозировка, методические приемы и указания (таблица).

Таблица

Средства	Дозировка	Методические приёмы и указания

2. Составление конспекта

При разработке содержания рекомендуется действовать в такой последовательности:

1) для конспекта ОРУ записать все виды упражнений в порядке их проведения с точным указанием исходного положения и далее все действия в соответствии с гимнастической терминологией и выполнением под счет;

2) в столбце «Дозировка» указывается дозировка конкретно каждого упражнения: все передвижения в шагах (25 шагов, прыжков), в количестве раз (6-8), в количестве времени (минутах-1[1] или секундах-30[II]), для выражения объема и интенсивности возможно указание частоты сердечных сокращений (ЧСС до 120 уд/мин);

3) в третьем столбце «Методические приемы и указания» отражаются конкретные методы и методические приемы обучения и воспитания: приемы и способы выполнения каждого упражнения, выделяются наиболее важные детали техники выполнения, характеристика двигательных действий, указания и конкретизация по выполнению упражнения или отдельных элементов двигательного действия, команды, направленные на организацию обучающихся, перестроения, допускается использование схематических рисунков, подвижных игр, эстафет, строевых упражнений, расстановки снарядов.

Требования к организации и проведению соревнований «Веселые старты»

Игровой комплекс представляет собой совокупность, сочетание игровых форм, образуя единое целое. «Весёлые старты» должны включать в себя не только эстафеты, но и игры, конкурсы, игры-забавы и т.д. Это позволит разнообразить программу, сделать её более интересной. Главной отличительной особенностью при проведении является использование нестандартного инвентаря и оборудования: ленты, бумага, газеты, шарики, игрушки, конфеты и т.д. Кроме этого, как правило, соревнования «Веселые старты», как правило, объединяются какой-либо тематикой и несут в себе образовательные задачи (например: «Веселые художники», «К нам идет Новый Год», «Золотая осень», «Остров сокровищ» и т.п.).

Все комплексы имеют общую схему построения и содержания. Включаемые в игровой комплекс конкурсы и игры должны быть разнообразными по характеру движений, их следует подбирать с учетом ранее приобретенных навыков.

Вначале определяют место игры в комплексе (начало, середина, конец), при этом учитывая степень её психофизической нагрузки на участников. Затем подбирают игры, исходя из состава участников в каждой из них и формы участия (одновременное или поочередное для всех игроков команды, одновременное или поочередное для части команды).

Игры, игровые упражнения и конкурсы в комплексах распределяют в такой последовательности и таком сочетании, чтобы не допустить переутомления и перевозбуждения детей, обеспечить возможность для оптимального проявления их способностей.

Примерное структурное содержание комплекса:

1-я часть организационная. Команды проходят маршем, обмениваются приветствиями. Ведущий представляет членов жюри и напоминает формулу судейства.

2-я часть состоит из двух-трех игр-эстафет, в которых участвуют все играющие. Главное её назначение – создание благоприятных условий для организации внимания участников и снятия предстартового напряжения, а также подготовка двигательного аппарата и функций внутренних органов к предстоящей сложной деятельности – своеобразная разминка. Основным содержанием этой части являются игры на ловкость, быстроту движений. Они несложны по структуре движений и имеют сходство с упражнениями, оказывающими общеразвивающие воздействие.

3-я часть наиболее продолжительная и сложная по содержанию и построению. Осно-

ву её составляют игры, в которых участвуют одновременно или поочередно все играющие. В этой части концентрируются основные игровые средства, которые требуют от участников проявления различных двигательных качеств, умений и навыков в сочетании с морально-волевыми качествами. Чередуются игры с большой и средней психофизической нагрузкой.

В этой части следует включать «Конкурс капитанов» и конкурсы всей команды малой подвижности (с рисованием, ребусы, загадки, творческие и т.д.)

Чтобы снять физическое и эмоциональное напряжение участников, включают так называемые «вставки-разрядки» в виде показательных спортивных выступлений.

4-я часть направлена на восстановление. Для этого используются игры средней и малой двигательной активности с относительно легкими по координации движениями. Можно включать номер художественной самодеятельности или конкурс болельщиков.

5-я часть, заключительная. Жюри подводит итоги соревнований, награждает победителей.

Такое построение комплексов – примерное. Оно может видоизменяться в зависимости от конкретных обстоятельств.

Содержание и общее количество игр в комплексе, а также связанная с этим продолжительность соревнований, естественно, зависят от возраста участников, их подготовленности.

Методика организации и проведения «Весёлых стартов»

Организация «Весёлых стартов».

Места построения команд должны обозначаться ориентирами определённых цветов или с указанием порядковых номеров.

Весёлые старты – это соревнование, в котором очень важно объективно определить команду-победительницу. Следовательно, надо вовремя фиксировать все нарушения правил игры и по возможности предупреждать их. Желательно подбирать задания так, чтобы сама обстановка и условия игры обязывали игроков выполнять правила. Добиваться этого можно различными приемами. Перед каждой командой устанавливать стойку, с одной стороны которой возвращающийся игрок передаёт эстафету следующему участнику, а с другой стороны тот обязан начинать бег. Или же поставить условие: обежать свою команду и лишь тогда передать эстафету. Есть вариант, когда перед командой ставится препятствие, преодолевать которое обязаны поочередно и передающий и принимающий эстафету. Иногда полезно ввести какое-либо обязательное задание, предшествующее движению, к примеру, приняв эстафету, сначала пролезть в обруч или повернуться на 360°, а потом начинать бег.

В тех играх, где нарушения правил неизбежны или критерием основной оценки является качество исполнения, следует ввести штрафные очки. При системе штрафных очков нужно заранее установить их значимость и довести её до сведения участников.

В некоторых играх, где время фиксируется по секундомеру целесообразно определять штрафные очки в секундах. Для повышения организованности и дисциплинированности игру нужно считать законченной лишь тогда, когда все члены команды заняли свои исходные позиции. Можно вводить и такие правила, как: не выбегать из строя, не кричать, не толкаться и пр., за нарушения которых команда получает штрафные очки или даже ей ставится проигрыш.

По окончании «Весёлых стартов» все команды снова выстраиваются для заключительного парада. В это время секретариат оформляет итоговые документы по проведению соревнований, вносит последние коррективы и таблицы розыгрыша, заполняет грамоты и дипломы победителям. На заключительном параде подводят итоги «Весёлых

стартов», объявляют их результаты, победителям и призёрам вручают призы и грамоты.

Подготовка мест для проведения «Весёлых стартов».

Для проведения большинства конкурсов, игр требуется специальный инвентарь. Все они должны быть безопасны, находиться под рукой. Нестандартный инвентарь может быть изготовлен самими участниками.

Своевременная и хорошо продуманная подготовка мест соревнований и необходимого инвентаря – непременное условие четкой их организации. С учетом поставленных задач, вида и содержания «Весёлых стартов» делается разметка на полу (на площадке), устанавливаются различные ориентиры и ограничители, заранее готовится необходимый спортивный и игровой инвентарь, который непосредственно перед игрой устанавливается и раскладывается в определенных местах.

Судейство «Весёлых стартов».

В состав судейской коллегии (жюри) следует включать таких людей, которые пользуются авторитетом у детей, студентов, взрослых, хорошо владеют методикой судейства, знают суть проводимых «Весёлых стартов». Как правило, это педагоги, тренеры и другие специалисты в области физической культуры и спорта. Распределяются обязанности между членами: избирается председатель, секретарь, комендант, ответственный за информацию о ходе соревнований. Также назначается главная судейская коллегия (главный судья, главный секретарь и их заместители).

Целесообразно заранее знакомить судейскую коллегию с содержанием игр и конкурсов, их правилами и возможными ошибками. До начала соревнований проводится заседание судейской коллегии совместно с представителями команд, на котором уточняются все вопросы организации и судейства. Итоги игры (конкурса) оцениваются коллективно, но предварительно назначается старший судья по каждой игре в отдельности.

Наиболее оптимальной системой оценок является двухбалльная. Команда победитель определяется двумя способами: по наименьшей сумме мест-очков и наибольшей сумме очков. В первом случае команде заносят в протокол цифру, соответствующую занятому месту: за 1-е место – 1 очко; за 2-е место – 2 очка. Во втором случае за победу присуждается 2 очка, за проигрыш – 1. Нулевая оценка выставляется в исключительных случаях (например, если команда не закончила задание; участники допустили грубость по отношению к соперникам). При ничейном результате команды получают по одному очку.

Объяснение правил игры, контроль за их выполнением и подведение итогов.

Прежде чем приступить к объяснению игры, необходимо построить команды в то исходное положение, из которого она начинается, подготовив заранее разметку и необходимый инвентарь.

Объяснение должно быть очень кратким, четким и ясным. Прежде всего надо сообщить участникам её название и цель, затем содержание (перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения), перечислить основные правила. Второстепенные замечания, детали и уточнения можно давать по ходу проведения.

Далее необходимо подчеркнуть конечное целевое назначение действий участников, рассказать, к чему надо стремиться каждому игроку или команде, указать, кто будет считаться выигравшим, а кто проигравшим. Затем сообщить условные сигналы-команды начала и окончания эстафеты, а также для временных перерывов или остановки игры.

После всех указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. В случаях, когда содержанием эстафеты предусмотрено точное соблюдение техники выполнения какого-либо задания или возникают вопросы, желательно всю эстафету или часть заданий показать или самому руководителю, или одному из играющих.

Для равенства шансов команд и в целях достижения максимальной объективности иногда целесообразно менять места команд при повторении эстафеты, менять используемый инвентарь в тех случаях, когда от его качества может зависеть результат игры.

В эстафетах, где условиями предусмотрена фиксация нарушений и ошибок, следует привлекать к судейству самих участников, в количестве, равном числу команд. Руководитель обязан кратко проинструктировать своих помощников, какие нарушения правил фиксировать.

Форма составления положения и программы
о проведении «Весёлых стартов»

Положение о проведении «Весёлых стартов» составляется на отдельном листе печатными буквами. На других листах описывается программа «Весёлых стартов».

В заглавной части указывается цель «Весёлых стартов» и перечисляются задачи. Здесь же указывается место проведения, дата и время проведения, руководство и судейство, программа, состав команд, определение победителей, награждение.

Прежде чем составлять программу, необходимо чётко представить себе: с какой целью вы проводите «Весёлые старты», что желаете достичь при их проведении? Какие педагогические задачи будут решаться с помощью «Весёлых стартов»?

Цель является основным, центральным компонентом. Под ней подразумевают результат, который необходимо достичь во время проведения соревнований Цель, может представлять собой то, каким должен стать участник в результате использования разнообразных игровых форм.

«Весёлые старты» имеют огромное значение в развитии ловкости, быстроты, в совершенствовании умений управлять своими движениями: действовать быстро, экономно, проявляя при этом смекалку и изобретательность. Требования строго соблюдать установленные правила воспитывают дисциплинированность, приучают управлять своими эмоциями и помогают совершенствовать волевые качества. В силу своей зрелищности они служат хорошим средством пропаганды физической культуры и спорта. Таким образом постановка задач может носить образовательный, оздоровительный и воспитательный характер.

Необходимо обозначить место и сроки проведения соответствующие программе проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Затем определяется кто осуществляет руководство и судейство «Весёлых стартов», по какой системе производится оценка. Состав команд подробно должен определять сколько участников в команде. В положении должно оговариваться количество юношей и девушек. В программе кратко излагается материал «Весёлых стартов», что в них входит. Необходимым условием написания положению о «Весёлых стартах» является чёткое разъяснение системы подсчёта результатов и выставления очков. Также нужно объяснить по какой системе определяется победа в командном и личном первенстве. В конце указывается награждение в командном или личном первенстве победителей «Весёлых стартов».

Представляем порядок написания положения о проведении «Весёлых стартов»

Положение о проведении «Весёлых стартов»

I. Цель: ……

II. Задачи: 1. …….

2 ……..

3 ……..

III. Место проведения: ……

IV. Дата проведения: …….. Время проведения: ……

V. Руководство и судейство «Весёлых стартов»: …….
VI. Участники «Весёлых стартов» ……
VII. Порядок проведения «Весёлых стартов»: ……..
VII. Определение победителей: ……
IX. Награждение команд и участников: …….

Составление программы «Весёлых стартов» – творческий поиск наиболее эффективных средств, для реализации поставленных задач. После того как уточнен комплекс задач, необходимо определить игры которые обеспечат решение намеченных задач. Избираются те игры, которые приведут к формированию необходимых умений и одновременно позволят совершенствовать физические способности, помогут снять напряжение и повысить настроение, воспитают нравственные качества и т.д.

Программа «Весёлых стартов» должна подробно раскрывать действия ведущего, помощников, участников команд. При разработке программы рекомендуется:

- ✓ определить средства и методические приемы решения каждой задачи;
- ✓ определить теоретические сведения, которые следует сообщить участникам в данной игре;
- ✓ наметить место и уточнить пути решения запланированных в данной игре задач;
- ✓ распределить обязанности помощников;
- ✓ использовать в программе схематическое изображение подвижной игры, эстафеты, конкурса используя условные обозначения;
- ✓ обозначить место расположения необходимого оборудования, инвентаря;
- ✓ определить критерии и формы оценивания результатов.

Примерная программа по «Весёлым стартам» представлена в приложении 29.

Для быстрого подведения итогов «Весёлых стартов» необходимым является протокол. В первой колонке записывают номер команды, в следующей название полностью. Далее пишутся по порядку проведения «Весёлых стартов» подвижные игры, эстафеты, конкурсы. Под ними ставится порядковый номер. В этой графе выставляются баллы командам по занятым ими местам. В колонке штрафные очки вписываются штрафные баллы, полученные командой за время выполнения задания. В конце выставляется общая сумма баллов набранных командой за время состязаний. Судья-секретарь проверяет правильность выведения среднего и окончательного балла в каждом протоколе и после этого суммируются все баллы, определяются места занятые командами.

Примерная форма составления протокола:

Протокол «Весёлых стартов»

№ п/п	Название команды	Эстафета		Эстафета		Сумма ……	Место
		№	Штрафные очки	№	Штрафные очки	… …	
1	«Звезда»						
2	«Родина»						
3	«Солнышко»						
4	«Смелые»						

Требования к написанию и проведению конспекта упражнений для развития физических качеств

1. Форма составления конспекта

Конспект составляется на отдельном листе печатными буквами либо понятным разборчивым почерком.

Чертится таблица из трёх колонок. В заглавие таблицы входит: средства, дозировка, методические приемы и указания (таблица).

Таблица

Средства	Дозировка	Методические приёмы и указания

2. Составление конспекта занятия

При разработке содержания рекомендуется действовать в такой последовательности:

1) определить средства (комплексы упражнения, комплексы беговых упражнений, содержание игр и эстафет, полосы препятствий, круговой тренировки и т.д.):
   записать все виды упражнений в порядке их в соответствии с гимнастической терминологией;
2) в столбце «Дозировка» указывается дозировка конкретно каждого упражнения: все передвижения в метрах или шагах (2Х40м, 25 шагов, прыжков), в количестве раз (6-8), в количестве времени (минутах-1^{1} или секундах-30^{II}), для выражения объема и интенсивности возможно указание частоты сердечных сокращений (ЧСС до 120 уд/мин);
3) в третьем столбце «Методические приемы и указания» отражаются конкретные методы и методические приемы обучения и воспитания: приемы и способы выполнения каждого упражнения, выделяются наиболее важные детали техники выполнения, характеристика двигательных действий, указания и конкретизация по выполнению упражнения или отдельных элементов двигательного действия, команды, направленные на организацию обучающихся, перестроения, допускается использование схематических рисунков, подвижных игр, эстафет, строевых упражнений, расстановки снарядов.