



**ФГОС ВО**  
**(версия 3+**  
**+) )**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Рабочая программа дисциплины**

**ЧЕЛЯБИНСК**  
**ЧГИК**  
**2019**

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**

**Кафедра физической культуры**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Рабочая программа дисциплины**

**программа бакалавриата  
«Оркестровые струнные инструменты»  
по направлению подготовки  
53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство  
квалификация: Артист ансамбля. Артист оркестра.  
Преподаватель. Руководитель творческого коллектива  
(Оркестровые струнные инструменты)**

**Челябинск  
ЧГИК  
2019**

УДК 796.0 (073)

ББК 75 я 73

Ф 50

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (версия 3++) по направлению подготовки 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство.

Автор-составитель: Ерёмина Л. В., доцент кафедры физической культуры

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП на заседании совета консерваторского факультета рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 10 от 23.04.2019.

Экспертиза проведена 17.05.2019, акт № 2019 / МИИ (ОСИ)

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП утверждена на заседании Ученого совета института протокол № 8 от 27.05.2019.

Срок действия рабочей программы дисциплины продлен на заседании Ученого совета института:

| Учебный год | № протокола, дата утверждения |
|-------------|-------------------------------|
| 2020/21     | протокол № 8 от 18.05.2020    |
| 2021/22     | протокол № 9 от 30.06.2021    |
| 2022/23     | протокол №6 от 30.06.2022     |
| 2023/24     | протокол №9 от 29.05.2023     |
| 2024/25     | протокол №11 от 27.05.2024    |
| 2025/26     | протокол № 8 от 26.05.2025    |

Ф 50

Физическая культура и спорт: рабочая программа дисциплины : программа бакалавриата «Оркестровые струнные инструменты» по направлению подготовки 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, квалификация Артист ансамбля. Артист оркестра. Преподаватель.Руководитель творческого коллектива (Оркестровые струнные инструменты) / авт.-сост. Л. В. Ерёмина ; Челябинский государственный институт культуры. – Челябинск, 2019. – 40 с. – (ФГОС ВО версия 3++). – Текст : непосредственный.

Рабочая программа дисциплины включает: перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы; указание места дисциплины в структуре ОПОП; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся; содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий; перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине; фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине; перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения; описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

© Челябинский государственный институт культуры, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Аннотация.....   | 6  |
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....   | 7  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....   | 8  |
| 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся..... | 8  |
| 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....   | 8  |
| 4.1. Структура преподавания дисциплины.....  | 8  |
| 4.1.1. Матрица компетенций.....  | 12 |
| 4.2. Содержание дисциплины.....  | 12 |
| 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....   | 16 |
| 5.1. Общие положения.....  | 16 |
| 5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....   | 17 |
| 5.2.1. Содержание самостоятельной работы.....  | 17 |
| 5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы.....   | 18 |
| 5.2.3. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для самостоятельной работы.....   | 19 |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....  | 19 |
| 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....  | 19 |
| 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....  | 24 |
| 6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования.....   | 24 |
| 6.2.2. Описание шкал оценивания.....   | 25 |
| 6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете.....   | 25 |
| 6.2.2.2. Описание шкалы оценивания.....  | 26 |
| 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....                  | 28 |
| 6.3.1. Материалы для подготовки к зачету.....  | 28 |
| 6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине.....  | 29 |
| 6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы.....  | 30 |
| 6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций.....  | 30 |
| 6.3.4.1. Планы семинарских занятий.....  | 30 |
| 6.3.4.2. Задания для практических занятий.....   | 31 |
| 6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий.....   | 35 |
| 6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока).....  | 35 |
| 6.3.4.5. Тестовые задания.....   | 35 |
| 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций.....  | 35 |

|  |    |
|--|----|
| 7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов<br>необходимых для освоения дисциплины..... | 36 |
| 7.2. Информационные ресурсы.....   | 37 |
| 7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 37  |    |
| 7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет.....   | 37 |
| 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....   | 37 |
| 9. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для.....  | 39 |
| осуществления образовательного процесса по дисциплине.....   | 39 |
| - зал спортивных игр.....  | 39 |
| Лист изменений в рабочую программу дисциплины.....   | 40 |

## Аннотация

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | Индекс и название дисциплины по учебному плану | Б1.О.26 Физическая культура и спорт  |
| 2 | Цель дисциплины                                | Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности   |
| 3 | Задачи дисциплины заключаются в:               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимании роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>- изучении научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- освоении системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;</li> <li>- обеспечении общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;</li> <li>- приобретении опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- постепенном и последовательном укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности;</li> <li>- устранении функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;</li> <li>- развитию основных физических качеств, обучении двигательным навыкам;</li> <li>- приобретении знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.</li> </ul> |
| 4 | Планируемые результаты освоения                | УК-7   |
| 5 | Общая трудоемкость дисциплины составляет       | в зачетных единицах – 2<br>в академических часах – 72  |
| 6 | Разработчики                                   | Ерёмина Л. В., доцент кафедры физической культуры  |

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

В процессе освоения основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Таблица 1

| Планируемые<br>результаты<br>освоения ОПОП   | Перечень планируемых результатов обучения<br>(индикаторы достижения компетенций) |                              |  |  |
|--|--|------------------------------|--|--|
|  | Код<br>индикатора  | Элементы<br>компетен-<br>ций | по компетенции<br>в целом  | по дисциплине  |
| 1  | 2  | 3                            | 4  | 5  |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1.  | Знать                        | основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры                | основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры                |
|  | УК-7.2.  | Уметь                        | воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                   | воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                   |
|  | УК-7.3.  | Владеть                      | навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений | навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в обязательную часть учебного плана.

Дисциплина логически и содержательно-методически взаимосвязана с дисциплинами: «Общая физическая подготовка», «Оздоровительный фитнес», «Спортивные игры».

Освоение дисциплины будет необходимо при изучении дисциплин: «Общая физическая подготовка», «Оздоровительный фитнес», «Спортивные игры», подготовке к государственной итоговой аттестации.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с утвержденным учебным планом составляет 2 зачетных единиц, 72 часа

Таблица 2

| Вид учебной работы  | Всего часов |               |
|---|-------------|---------------|
|   | Очная форма | Заочная форма |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану                       | 72          | 72            |
| – Контактная работа (всего)   | 64,2        | 8,2           |
| в том числе:  |             |               |
| лекции  | –           | –             |
| семинары  | –           | –             |
| практические занятия  | 64          | 8             |
| мелкогрупповые занятия  | –           | –             |
| индивидуальные занятия  | –           | –             |
| консультация <i>в рамках промежуточной аттестации (КонсПА)</i>        | –           | –             |
| иная контактная работа (ИКР) <i>в рамках промежуточной аттестации</i> | 0,2         | 0,2           |
| консультации (конс.)  | –           | –             |
| контроль самостоятельной работы (КСР)                                 | –           | –             |
| – Самостоятельная работа обучающихся (всего)                          | 7,8         | 60            |
| – Промежуточная аттестация обучающегося – зачет                       |             | 3,8           |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

### 4.1. Структура преподавания дисциплины

Таблица 3

## Очная форма обучения

| Наименование разделов, тем   | Общая трудоемкость (всего час.) | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, и трудоемкость (в академ. час.) |      |           |      |          | с/р | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) в т. ч. с контактной работой |
|--|---------------------------------|--|------|-----------|------|----------|-----|--|
|  |                                 | Контактная работа  |      |           |      |          |     |  |
|  |                                 | лек.   | сем. | практ.    | инд. |          |     |  |
| 1  | 2                               | 3  | 4    | 5         | 6    | 7        | 8   |  |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |                                 |  |      |           |      |          |     |  |
| Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг). Методика самостоятельных занятий                        | 6                               |  |      | 4         |      | 2        |     |  |
| Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки  | 4                               |  |      | 4         |      |          |     |  |
| Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия  | 12                              |  |      | 12        |      |          |     |  |
| <b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>   |                                 |  |      |           |      |          |     |  |
| Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки   | 6                               |  |      | 6         |      |          |     |  |
| Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости | 8                               |  |      | 6         |      | 2        |     |  |
| <i>Итого в 1 сем.</i>  | <b>36</b>                       |  |      | <b>32</b> |      | <b>4</b> |     |  |
| Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методи-   | 8                               |  |      | 8         |      |          |     |  |

|  |           |  |  |           |  |            |                      |
|--|-----------|--|--|-----------|--|------------|----------------------|
| ка самоконтроля  |           |  |  |           |  |            |                      |
| Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации                                      | 4         |  |  | 4         |  |            |                      |
| Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств       | 6         |  |  | 4         |  | 2          |                      |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>   |           |  |  |           |  |            |                      |
| Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки | 7,8       |  |  | 6         |  | 1,8        |                      |
| Тема 10. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы  | 4         |  |  | 4         |  |            |                      |
| Тема 11. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы  | 6         |  |  | 6         |  |            |                      |
| Зачет 2 семестр  |           |  |  |           |  |            | Зачет ИКР – 0,2 час. |
| <i>Итого в X сем.</i>  | <b>36</b> |  |  | <b>32</b> |  | <b>3,8</b> | <b>0,2</b>           |
| <b>Всего по дисциплине</b>   | <b>72</b> |  |  | <b>64</b> |  | <b>7,8</b> | <b>0,2</b>           |

### Заочная форма обучения

| Наименование разделов, тем  | Общая трудоемкость (всего час.) | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, и трудоемкость (в академ. час.) |          |          |          |          | с/р      | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) в т. ч. с контактной работой |
|---|---------------------------------|--|----------|----------|----------|----------|----------|--|
|   |                                 | Контактная работа  |          |          |          |          |          |  |
|   |                                 | лек.   | сем.     | практ    | инд.     |          |          |  |
| <b>1</b>  | <b>2</b>                        | <b>3</b>   | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> |  |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>  |                                 |  |          |          |          |          |          |  |
| Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг). Методика самостоя- | 6                               |  |          |          |          |          | 6        |  |

|  |           |  |  |          |  |           |  |
|--|-----------|--|--|----------|--|-----------|--|
| тельных занятий  |           |  |  |          |  |           |  |
| Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки  | 4         |  |  |          |  | 4         |  |
| Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия  | 12        |  |  |          |  | 12        |  |
| <b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>   |           |  |  |          |  |           |  |
| Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки   | 6         |  |  | 4        |  | 2         |  |
| Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости | 8         |  |  |          |  | 8         |  |
| <i>Итого в 1 сем.</i>  | <b>36</b> |  |  | <b>4</b> |  | <b>32</b> |  |
| Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля   | 8         |  |  |          |  | 8         |  |
| Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации  | 4         |  |  | 4        |  |           |  |
| Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств   | 6         |  |  |          |  | 6         |  |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>   |           |  |  |          |  |           |  |
| Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Ме-  | 4         |  |  |          |  | 4         |  |

|   |           |  |  |          |  |           |  |
|---|-----------|--|--|----------|--|-----------|--|
| методика проведения разминки  |           |  |  |          |  |           |  |
| Тема 10. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы         | 4         |  |  |          |  | 4         |  |
| Тема 11. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы | 6         |  |  |          |  | 6         |  |
| Зачет 2 семестр   |           |  |  |          |  |           | ИКР –0,2 час.<br>Зачет контроль – 3,8 ч. |
| <i>Итого в 2 сем.</i>   | <b>36</b> |  |  | <b>4</b> |  | <b>28</b> | <b>4</b>                                 |
| <b>Всего по дисциплине</b>  | <b>72</b> |  |  | <b>8</b> |  | <b>60</b> | <b>4</b>                                 |

Таблица 4

4.1.1. Матрица компетенций

| Наименование разделов, тем   | УК-7     |
|--|----------|
| <b>1</b>   | <b>2</b> |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |          |
| Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидукинг). Методика самостоятельных занятий                         | +        |
| Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки  | +        |
| Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия  | +        |
| <b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>   |          |
| Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки   | +        |
| Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости | +        |
| Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля   | +        |
| Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации  | +        |
| Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств   | +        |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>   |          |
| Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки   | +        |
| Тема 10. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы  | +        |
| Тема 11. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы  | +        |
| Зачет 2 сем.   | +        |

## 4.2. Содержание дисциплины

### Раздел 1. Легкая атлетика

#### **Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидукинг). Методика самостоятельных занятий**

Спидукинг – активная ходьба со скоростью 6,5 – 7,0 км/час (включение в работу мышц голени и таза, активное отталкивание стопы от опоры за счет сгибания в голеностопном суставе). I этап – непрерывная ходьба 1600м (1 миля по К. Куперу) за 18–20 мин (скорость ходьбы 4,5–5,5 км/час, ЧСС = 80–100 уд/мин); II этап – 1,5–2 мили (непрерывная ходьба 35–40 мин) по ровной трассе (ЧСС = 65–85 % от максимальной, скорость – 6,0–6,5 км/час); III этап – 5 км за 45 мин (скорость 6,5–7 км/час, ЧСС – от 90 до 120 уд/мин, 65–75 % от максимальной ЧСС).

Методика самоконтроля: пульсометрия (ЧСС через час от исходного не больше чем на 20 %) + ортостатическая проба (разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не более 20–30 уд/мин).

#### **Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки**

Старт: варианты низкого старта, установка колодок, особенности старта на повороте, положение тела бегуна по команде «внимание». Стартовое ускорение: постепенное уменьшение наклона тела и увеличение длины шагов. Бег на дистанции. Финиширование. Особенности техники бега на 400 м. Дыхание при беге на короткие дистанции. Бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (20м, 30 м, 60 м, 80 м). Бег в облегченных и затрудненных условиях (под уклон, в подъем, с внешним сопротивлением). Бег на средних и длинных отрезках (100–150 м, 150–400 м). Прыжковые упражнения с отягощением. Основной метод – повторный для выполнения задачи повышения скорости от повторения к повторению. Главный критерий достаточности скоростной работы на отдельном занятии – снижение скорости выполнения.

#### **Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия**

Варианты бега с высокой равномерной скоростью и увеличением ее в конце дистанции; уменьшением скорости в середине дистанции и быстрым финишированием; с высокой скоростью на протяжении почти всей дистанции и с некоторым уменьшением скорости к финишу; с применением рывков и ускорений на дистанции; с равномерной скоростью на всей дистанции. Техника бега. Выбор темпа бега при лидировании и стремлении «оторваться» от других бегунов; варианты преследования ведущего бег и его обхода; начало финиширования и увеличение скорости бега на финише.

Методы тренировки: 1) непрерывный длительный бег (кроссовый бег, темповый кроссовый бег, «фартлек» или «беговая игра», длительный кроссовый бег в переменном темпе с длинными ускорениями); 2) метод интервального (прерывного) бега (повторный, переменный, интервальный, повторно-переменный бег сериями, интервальная или «фрайбургская» тренировка, интервальный спринт); 3) соревновательный метод. Методика тренировки для начинающих: чередование легкой и более тяжелой тренировочной работы в недельном микроцикле.

### Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

#### **Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки**

Выполнение упражнений с собственным весом, с партнером, используя спортивные снаряды (скакалка, набивные мячи, гимнастические палки). Выполнение общеразвивающих упражнений с собственным весом, с партнером, используя спортивный инвентарь и оборудование (скакалка, набивные мячи, гантели, гимнастические палки, гимнастическая стенка, перекладина, брусья и др.), для мышц туловища, верхних и нижних конечностей, на растягивание.

#### **Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости**

Упражнения на тренажерах. Акробатические упражнения, силовые упражнения с использованием отягощений (гантели, гири, штанги, амортизаторы). Изометрические упражнения.

Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

Двигательные тесты самооценки гибкости (по Ф. Л. Доленко) для суставов и позвоночника. Тестовые задания для оценки суставной подвижности.

#### **Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля**

Мышечная (силовая) выносливость. Кардиореспираторная выносливость. Продолжительность аэробной части занятия для развития выносливости (20–45 мин). Комплексы упражнений заданной интенсивности при ЧСС 130–160 уд/мин в течение 15–30 мин (равномерный метод). Интервальный метод в аэробике: 1) сочетание работы и отдыха в одной серии (3 мин работы, 1 мин отдыха); 2) сочетание работы разной интенсивности (5 мин – аэробика низкой интенсивности, 5 мин – высокой); 3) сочетание аэробных и силовых серий (4 мин – аэробика высокой интенсивности, 4 мин – силовая работа). Принципы воспитания выносливости: последовательности; интенсивности нагрузки; продолжительности и частоты проведения занятий. Оптимальная тренировка для воспитания выносливости у студентов: 68–85 % от максимального потребления кислорода (МПК).

Методика самоконтроля по формулам оптимальной тренировочной ЧСС, по интенсивности нагрузки 60% и 80% от МПК. Таблица показателей оптимальной частоты пульса (ЧСС опт.) профессора В. Карвонена (США).

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (коэффициент выносливости). Расчет по формуле Кваса. Индекс Руффье. Индекс Скибинского

#### **Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации**

Видоизменение условий решения двигательных задач (стадии и этапы формирования двигательного навыка в соответствии с теорией М. А. Бернштейна). Основные параметры регламента выполнения двигательных действий. Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управление динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов с дифференциацией мышечных ощущений. Чередование интенсивности упражнений, развивая чувство времени, темпа,

ритма, амплитуды и скорости движений.

Средства и методы мышечной релаксации.

1. Классическая методика аутогенной тренировки И. Г. Шульца а) низкая ступень (6 упражнений); б) высшая ступень (7 упражнений):

а) методика мотивированного воздействия на самого себя при помощи формул самовнушения с целью физического оздоровления с помощью регуляции своих вегетативных процессов (ЧСС, частоты и глубины дыхания, температуры тела и др.) Упражнения: «Тяжесть», «Тепло», «Сердце», «Дыхание», «Тепло в области солнечного сплетения», «Прохлада в области лба»;

б) упражнения высшей ступени, цель – овладение психическими процессами, затрагивающими глубины подсознательного мышления, создание необходимого эмоционального фона.

2. Психомышечная тренировка А. В. Алексеева: тренировка способности к удерживанию внимания на нужных мысленных образах в процессе овладения расслаблением, согреванием и обездвиживанием групп скелетных мышц.

### **Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств**

Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

## **Раздел 3. Легкая атлетика**

### **Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки**

Упражнения для развития силы основных мышечных групп бегуна. Упражнения для развития быстроты беговых движений. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на расслабление. Специальные упражнения для совершенствования техники бега: бег на носках, бег с акцентированием на отталкивание, многократные подскоки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег со сменой темпа, ускорением, с различной длиной и частотой шагов, бег по отметкам и через предметы. Специальные упражнения барьериста. Пробегание отрезков на развитие общей и специальной выносливости применительно к разным видам бега.

### **Тема 10. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы**

- Кроссовый бег в равномерном и сравнительно медленном темпе.
- Кроссовый бег в переменном темпе.
- Повторный бег, измеряемый временем.
- Переменный бег на дистанции от 200 до 600 м со средней интенсивностью, выполняемый сериями через интервалы в 100–200 м медленного бега.

Основные методы развития общей выносливости: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного и интервального упражнения; 3) круговой тренировки; 4) игровой; 5) соревновательный.

Первая тренировочная зона 130–150 уд/мин. для совершенствования аэробной работоспособности не менее 15–20 мин.

Максимальные тесты в беге на 2000 м (женщины) и 3000 м (мужчины).

### **Тема 11. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы**

- Повторный бег на отрезках 150 – 300 м.
- «Челночный» бег.
- Интервальный бег.
- Повторный бег с нарастанием скорости.

Средства: бег, время выполнения 3–8 сек. (бег 20–70 м). Интенсивность – околопредельная (95 % от максимума). Интервалы отдыха 2–3 мин (между сериями 7–10 мин). Зоны интенсивности нагрузки по ЧСС – вторая (смешанная) тренировочная зона (150–180 уд/мин), третья надкритическая (более 180 уд/мин для анаэробной работоспособности). Методики самооценки: максимальные тесты в беге на 100 м, 200 м., 400 м., 2000 м., 3000 м.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1. Общие положения**

Самостоятельная работа обучающихся – особый вид познавательной деятельности, в процессе которой происходит формирование оптимального для данного индивида стиля получения, обработки и усвоения учебной информации на основе интеграции его субъективного опыта с культурными образцами.

Самостоятельная работа может быть аудиторной и внеаудиторной.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется на практических занятиях. Внеаудиторная самостоятельная работа может осуществляться:

– в контакте с преподавателем: на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т. д.;

– без контакта с преподавателем: в аудитории для индивидуальных занятий, в библиотеке, дома, в общежитии и других местах при выполнении учебных и творческих заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа, прежде всего, включает повторение материала, изученного в ходе аудиторных занятий; работу с основной и дополнительной литературой и интернет-источниками; подготовку к практическим занятиям; выполнение заданий, вынесенных преподавателем на самостоятельное изучение; научно-исследовательскую и творческую работу обучающегося.

Целью самостоятельной работы обучающегося является:

– формирование приверженности к будущей профессии;

– систематизация, закрепление, углубление и расширение полученных знаний умений, владений;

– формирование умений использовать различные виды изданий (официальные, научные, справочные, информационные и др.);

– развитие познавательных способностей и активности обучающегося (творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности);

– формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации;

– развитие исследовательского и творческого мышления.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, и ее объем по каждой дисциплине определяется учебным планом. Методика ее организа-

ции зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, индивидуальных качеств и условий учебной деятельности.

Для эффективной организации самостоятельной работы обучающийся должен:

*знать:*

- систему форм и методов обучения в вузе;
- основы научной организации труда;
- методики самостоятельной работы;
- критерии оценки качества выполняемой самостоятельной работы;

*уметь:*

- проводить поиск в различных поисковых системах;
- использовать различные виды изданий;
- применять методики самостоятельной работы с учетом особенностей изучаемой дисциплины;

*владеть:*

- навыками планирования самостоятельной работы;
- навыками соотнесения планируемых целей и полученных результатов в ходе самостоятельной работы;
- навыками проектирования и моделирования разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению, но с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и владениям обучаемых. Обязательно следует помнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочного занятия, а затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном рабочей программой дисциплины.

## 5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Таблица 5

### 5.2.1. Содержание самостоятельной работы

| Наименование разделов, темы   | Содержание самостоятельной работы   | Форма контроля  |
|---|---|---|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>  |   |   |
| Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг). Методика самостоятельных занятий | Самостоятельная работа № 1.<br>Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг) на различных дистанциях. Методика самоконтроля                  | Сдача нормативов по легкой атлетике                                     |
| <b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>  |   |   |
| Тема 2. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной де-   | Самостоятельная работа № 2.<br>1. Выполнение комплекса развивающих общеподготовительных упражнений.<br>2. Выполнение комплекса упражнений для | Показ комплекса общеподготовительных упражнений.<br>Показ комплекса для |

|  |   |   |
|--|---|---|
| тельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости      | развития гибкости   | развития гибкости   |
| Тема 3. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств       | Самостоятельная работа № 3.<br>Выполнение комплексов тренировочной программы для развития основных физических качеств | Проверка комплексов индивидуальной программы тренировочной направленности |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |   |   |
| Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки | Самостоятельная работа № 4.<br>Бег на различные дистанции.<br>Выполнение силовых упражнений                           | Сдача нормативов по легкой атлетике                                       |

### **5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы**

*Самостоятельная работа № 1. Тема «Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг). Методика самостоятельных занятий»*

Цель работы: повысить уровень физической подготовленности средствами спидуокинга, овладеть методикой самоконтроля.

Задание и методика выполнения: выполнить тренировочное задание: I этап – непрерывная ходьба 1600 м за 18–20 мин (скорость 4,5–5,5 км/час, ЧСС 80–100 уд/мин); II этап 2000 – 300 м (ЧСС – 65 – 8% от максимума, скорость 6,0–6,5 км/час); III этап – 5 км за 45 мин (ЧСС – 90–120 уд/мин).

Основные требования: включать в работу мышцы голени и таза, активно отталкиваться стопой от опоры за счет сгибания в голеностопном суставе.

Методика самоконтроля про проведении самостоятельного занятия: пульсометрия (ЧСС через 1 час от исходного не больше чем на 20 %) + ортостатическая проба (разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не более чем на 20–30 уд/мин).

*Самостоятельная работа № 2. Тема «Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости»*

Цель работы: повышение физической и функциональной выносливости, развитие гибкости.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений для развития наиболее важных групп мышц, определяющих нормальную жизнедеятельность человека: разгибателей позвоночного столба, сгибателей ног, разгибателей рук, большой грудной мышцы (предварительно укрепит мышцы брюшного пресса и поясничной области).

2. Упражнения для развития общей выносливости, общих скоростных способностей, координации, гибкости с учетом специфики будущей профессиональной деятельности, расширяя диапазон двигательных умений; упражнения на растягивание (активные и пассивные), статические, на расслабление.

Требование к выполнению: использовать разнообразные упражнения с собственным весом, партнером, спортивным инвентарем (скакалки, обручи, гантели, гимнастические палки, набивные мячи, различные утяжелители).

Методика развития гибкости: 40% – активные упражнения, 40 % – пассивные, 20% – статические + упражнения на расслабление. Стретчинг – удержание определенной позы 15 – 60 секунд, при этом можно напрягать растянутые мышцы.

*Самостоятельная работа № 3. Тема «ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств»*

Цель работы: развитие основных физических качеств.

Задание и методика выполнения: выполнить комплексы упражнений для развития недостающих физических качеств: для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, силовой выносливости с применением различного инвентаря и оборудования (гантели, гири, амортизаторы, утяжелители, фитболы, медболы, степ-платформы, тренажеры, бодибары и т. п.)

Для развития общей и силовой выносливости упражнения выполнять поточным или серийно-поточным методом, без пауз. Особое внимание – технически правильному выполнению упражнений.

В разминке и заминке выполнить упражнения на растягивание.

*Самостоятельная работа № 4. Тема «Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки»*

Цель работы – развитие общефизической и специальной беговой подготовки, постепенная функциональная подготовка организма к нагрузке.

Задание и методика выполнения: выполнить беговые упражнения для развития силы мышц-разгибателей ног, используя бег с акцентированным отталкиванием, многократные подскоки с ноги на ногу, прыжки «в шаг»; упражнения для развития быстроты беговых движений, используя бег с высоким подниманием бедра, «семенящий» бег, бег с ускорением, со сменой темпа; бег «в упоре»; упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах, используя специальные упражнения барьериста. Использовать при выполнении беговых упражнений отрезки от 30 до 60 м. от 2 до 4 повторений.

В подготовительной части занятия (разминке): подсчет ЧСС, перед занятием, бег 3–5 мин (ЧСС = 130–150 уд/мин). Общеразвивающие упражнения, прыжки, упражнения на растягивание.

### **5.2.3. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для самостоятельной работы**

См. Раздел 7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины.

[www.i-exam.ru](http://www.i-exam.ru) – Единый портал интернет-тестирования в сфере образования.

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**Таблица 6**

Паспорт фонда оценочных средств для текущей формы контроля

| Наименование разделов, темы  | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов в достижениях компетенций | Наименование оценочного средства  |
|--|--|--|---|
| 1  | 2  | 3  | 4   |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |  |  |   |
| Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидукинг). Методика самостоятельных занятий | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                     | – Практическая работа № 1 «Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидукинг). Методика самостоятельных занятий»<br><br>– Самостоятельная работа № 1. Тема «Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидукинг). Методика самостоятельных занятий» |
|  |  | УК-7.2                                     |   |
|  |  | УК-7.3                                     |   |
| Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                     | – Практическая работа № 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки  |
|  |  | УК-7.2                                     |   |
|  |  | УК-7.3                                     |   |
| Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                     | – Практическая работа № 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия  |
|  |  | УК-7.2                                     |   |
|  |  | УК-7.3                                     |   |
| <b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>   |  |  |   |

| Наименование разделов, темы  | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов в достижении компетенций | Наименование оценочного средства   |
|--|--|---|--|
| Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3                | – Практическая работа № 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке бакалавра. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки   |
| Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3                | – Практическая работа № 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости<br><br>– Самостоятельная работа № 2. Тема «Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости» |
| Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3                | – Практическая работа № 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля  |
| Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3                | – Практическая работа № 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации   |

| Наименование разделов, темы  | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов в достижениях компетенций | Наименование оценочного средства   |
|--|--|--|--|
|  | социальной и профессиональной деятельности   |  |  |
| Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств       | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                     | – Практическая работа № 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств<br><br>– Самостоятельная работа № 3. Тема «ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств»             |
|  |  | УК-7.2                                     |  |
|  |  | УК-7.3                                     |  |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>   |  |  |  |
| Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                     | – Практическая работа № 9. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки<br><br>– Самостоятельная работа № 4. Тема «Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки» |
|  |  | УК-7.2                                     |  |
|  |  | УК-7.3                                     |  |
| Тема 10. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                     | – Практическая работа № 10. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы   |
|  |  | УК-7.2                                     |  |
|  |  | УК-7.3                                     |  |
| Тема 11. Развитие  | УК-7. Способен   | УК-7.1                                     | – Практическая работа №  |

| Наименование разделов, темы                                       | Планируемые результаты освоения ОПОП  | Коды индикаторов в достижения компетенций | Наименование оценочного средства   |
|---|---|---|--|
| специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы | поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2                                    | 11. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы |
|   |   | УК-7.3                                    |  |

Таблица 7

Паспорт фонда оценочных средств для промежуточной аттестации

| Наименование разделов, темы  | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов в достижения компетенций | Наименование оценочного средства   |
|--|--|---|--|
| 1  | 2  | 3   | 4  |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |  |   |  |
| Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидукинг). Методика самостоятельных занятий | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                    | Нормативы по легкой атлетике<br><br>Практико-ориентированное задание № 2, 3    |
|  |  | УК-7.2                                    |  |
|  |  | УК-7.3                                    |  |
| Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                    | Нормативы по легкой атлетике<br><br>Практико-ориентированное задание № 1, 2, 4 |
|  |  | УК-7.2                                    |  |
|  |  | УК-7.3                                    |  |
| Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и                               | УК-7.1                                    | Нормативы по легкой атлетике<br><br>Практико-ориентированное задание № 3, 5    |
|  |  | УК-7.2                                    |  |
|  |  | УК-7.3                                    |  |

| Наименование разделов, темы  | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов в достижения компетенции | Наименование оценочного средства   |
|--|--|---|--|
|  | профессиональной деятельности  |   |  |
| <b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>   |  |   |  |
| Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                    | Нормативы ППФП<br><br>Практико-ориентированное задание № 6, 8, 11, 13      |
|  |  | УК-7.2                                    |  |
|  |  | УК-7.3                                    |  |
| Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                    | Нормативы ППФП<br><br>Практико-ориентированное задание № 6, 13             |
|  |  | УК-7.2                                    |  |
|  |  | УК-7.3                                    |  |
| Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                    | Нормативы ППФП<br><br>Практико-ориентированное задание №8, 12,13, 14       |
|  |  | УК-7.2                                    |  |
|  |  | УК-7.3                                    |  |
| Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                    | Нормативы ППФП<br><br>Практико-ориентированное задание № 14                |
|  |  | УК-7.2                                    |  |
|  |  | УК-7.3                                    |  |
| Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздей-  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической   | УК-7.1                                    | Нормативы ППФП<br><br>Практико-ориентированное задание № 7, 9, 10, 11, 12, |
|  |  | УК-7.2                                    |  |
|  |  | УК-7.3                                    |  |

| Наименование разделов, темы  | Планируемые результаты освоения ОПОП   | Коды индикаторов в достижениях компетенций | Наименование оценочного средства  |
|--|--|--|---|
| ствующих на развитие всех физических качеств   | подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |  |   |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>   |  |  |   |
| Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                     | Нормативы по легкой атлетике<br><br>Практико-ориентированное задание № 6, 7, 8, 10      |
|  |  | УК-7.2                                     |   |
|  |  | УК-7.3                                     |   |
| Тема 10. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                     | Нормативы по легкой атлетике<br><br>Практико-ориентированное задание № 7, 8, 10, 12, 13 |
|  |  | УК-7.2                                     |   |
|  |  | УК-7.3                                     |   |
| Тема 11. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                     | Нормативы по легкой атлетике<br><br>Практико-ориентированное задание № 7, 11            |
|  |  | УК-7.2                                     |   |
|  |  | УК-7.3                                     |   |

## 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Таблица 8

#### Показатели и критерии оценивания компетенций

| Планируемые | Показатели | Критерии оценивания |
|-------------|------------|---------------------|
|-------------|------------|---------------------|

| результаты освоения ОПОП | сформированности компетенций  |   |
|--------------------------|---|---|
| 1                        | 2   | 3   |
| УК-7                     | <p>– понимает роль физической культуры в социальной деятельности; значение средств и методов физической культуры для достижения профессиональных целей</p> <p>– применяет физические упражнения для укрепления здоровья, повышения работоспособности; различные программы (комплексы физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности.</p> <p>– способен использовать знания, умения, владения в профессиональной деятельности.</p> | Обучающийся обладает необходимой системой знаний, достиг осознанного владения умениями, навыками и способами профессиональной деятельности. Демонстрирует способность анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях. |

Таблица 9

### Этапы формирования компетенций

| Наименование этапа   | Характеристика этапа  | Формы контроля   |
|--|---|--|
| 1  | 2   | 3  |
| Начальный (входной) этап формирования компетенций            | Диагностика входных знаний в рамках компетенций.  | Входное тестирование, самоанализ, опрос  |
| Текущий этап формирования компетенций                        | Выполнение обучающимися заданий, направленных на формирование компетенций<br>Осуществление выявления причин препятствующих эффективному освоению компетенций. | Практические занятия,<br>самостоятельная работа:                                     |
| Промежуточный (аттестационный) этап формирования компетенций | Оценивание сформированности компетенций по отдельной части дисциплины или дисциплины в целом.   | Зачет:<br>выполнение практико-ориентированных заданий (сдача контрольных нормативов) |

### 6.2.2. Описание шкал оценивания

Таблица 10

#### 6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете

| Оценка по номинальной шкале | Описание уровней результатов обучения   |
|-----------------------------|---|
| <b>Отлично</b>              | Обучающийся показывает глубокие, исчерпывающие знания в объеме пройденной программы, уверенно действует по применению полученных знаний на практике, демонстрируя умения и владения, определенные программой. |

| Оценка по номинальной шкале | Описание уровней результатов обучения   |
|-----------------------------|---|
|                             | <p>Грамотно и логически стройно излагает материал при ответе, умеет формулировать выводы из изложенного теоретического материала, знает дополнительно рекомендованную литературу.</p> <p>Обучающийся способен действовать в нестандартных практико-ориентированных ситуациях. Отвечает на все дополнительные вопросы.</p> <p>Результат обучения показывает, что достигнутый уровень оценки результатов обучения по дисциплине является основой для формирования соответствующих компетенций.</p>    |
| <b>Хорошо</b>               | <p>Результат обучения показывает, что обучающийся продемонстрировал результат на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, владениями по дисциплине.</p> <p>Допускает незначительные ошибки при освещении заданных вопросов.</p> <p>Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.</p>  |
| <b>Удовлетворительно</b>    | <p>Результат обучения показывает, что обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине.</p> <p>Ответы излагает хотя и с ошибками, но исправляемыми после дополнительных и наводящих вопросов.</p> <p>Обучающийся способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и владений для решения практико-ориентированных задач.</p>   |
| <b>Неудовлетворительно</b>  | <p>Результат обучения обучающегося свидетельствует об усвоении им только элементарных знаний ключевых вопросов по дисциплине.</p> <p>Допущенные ошибки и неточности в ходе промежуточного контроля показывают, что обучающийся не овладел необходимой системой знаний и умений по дисциплине.</p> <p>Обучающийся допускает грубые ошибки в ответе, не понимает сущности излагаемого вопроса, не умеет применять знания на практике, дает неполные ответы на дополнительные и наводящие вопросы.</p> |

Таблица 11

### 6.2.2.2. Описание шкалы оценивания

Письменная работа (реферат и т. д.)

| Критерии оценки   | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно |
|---|---------|--------|-------------------|---------------------|
| Обоснование актуальности темы   |         |        |                   |                     |
| Качество оценки степени разработанности темы в специальной литературе |         |        |                   |                     |
| Степень реализации поставленной цели и задач                          |         |        |                   |                     |
| Объем и глубина раскрытия темы  |         |        |                   |                     |
| Наличие материала, ориентированного на практическое использование     |         |        |                   |                     |
| Достоверность и обоснованность полученных результатов и выводов       |         |        |                   |                     |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| Степень оригинальности текста  |  |  |  |  |
| Эрудиция, использование междисциплинарных связей                                   |  |  |  |  |
| Соблюдение требований к структуре работы   |  |  |  |  |
| Качество оформления работы с учетом требований                                     |  |  |  |  |
| Информационная культура (цитирование, оформление списка использованной литературы) |  |  |  |  |
| <b>Общая оценка</b>  |  |  |  |  |

### Практическое (практико-ориентированное) задание

| Оценка по номинальной шкале | Характеристики ответа обучающегося   |
|-----------------------------|--|
| <b>Отлично</b>              | Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя профессиональную терминологию.            |
| <b>Хорошо</b>               | Обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя профессиональную терминологию. |
| <b>Удовлетворительно</b>    | Обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, путаясь в профессиональных понятиях.   |
| <b>Неудовлетворительно</b>  | Обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.   |

### Нормативы по легкой атлетике

| Характеристика норматива                            | Женщины        |         |         |         |         | Мужчины |         |         |         |         |
|---|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|   | Оценка в очках |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|   | 5              | 4       | 3       | 2       | 1       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       |
| 1. Прыжок в длину с места (см.)                     | 190            | 175     | 160     | 145     | 135     | 240     | 230     | 215     | 205     | 190     |
| 2. Бег 100 м (сек.)                                 | 16,8           | 17,5    | 18,5    | 20,0    | 21,5    | 13,8    | 14,2    | 14,6    | 15,2    | 16,5    |
| 3. Бег (мин., с)<br>2000 м, (жен.)<br>3000 м (муж.) | 10.20,0        | 11.15,0 | 11.50,0 | 12.40,0 | 13.50,0 | 13.00,0 | 13.45,0 | 14.30,0 | 15.30,0 | 16.30,0 |
| 4. Челночный бег (сек.)<br>3 × 10 м                 | 8,5            | 9,0     | 9,5     | 10,0    | 10,5    | 7,5     | 7,7     | 8,0     | 8,5     | 9,0     |
| 5. Бег 400 м (мин., сек.)                           | 1.25,0         | 1.35,0  | 1.45,0  | 1.55,0  | 2.00,0  | 1.07,0  | 1.15,0  | 1.20,0  | 1.30,0  | 1.35,0  |

Примечание: среднеарифметический балл вычисляется при условии выполнения каждого теста не меньше чем на 1 балл (зачет – «3» балла).

### Нормативы ПШФП

| Характеристика норматива  | Женщины         |    |    |    |    | Мужчины |    |    |    |    |
|---|-----------------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|
|   | Оценка в баллах |    |    |    |    |         |    |    |    |    |
|   | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1. «Поза планки» (сек.)   | 90              | 75 | 60 | 45 | 30 | 90      | 75 | 60 | 45 | 30 |
| 2. Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра» (сек.) | 105             | 75 | 50 | 40 | 30 | 105     | 75 | 50 | 40 | 30 |

|   |     |     |    |    |    |     |    |    |    |    |
|---|-----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|----|
| 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены<br>(количество раз за 1 мин.) | 45  | 40  | 34 | 30 | 24 | 47  | 43 | 40 | 35 | 26 |
| 4. Подтягивание (количество раз):<br>на перекладине (муж.);<br>в вися «лежа» (жен.)                                       | 14  | 10  | 6  | 4  | 2  | 10  | 7  | 5  | 3  | 1  |
| 5. «Скелетка» лежа на спине<br>(количество раз)   | 14  | 12  | 9  | 7  | 5  | 15  | 13 | 10 | 8  | 6  |
| 6. Удержание прямого угла в приседании стоя у стены (сек.)  | 100 | 90  | 80 | 70 | 60 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 |
| 7. Отжимания (количество раз):<br>- на брусьях (муж.);<br>- в упоре лежа (жен.)   | 12  | 10  | 8  | 6  | 4  | 13  | 10 | 8  | 6  | 2  |
| 8. Комплексный силовой тест за 30 сек.:<br>упор присев–упор лежа–упор присев–встать                                       | 17  | 15  | 13 | 12 | 10 | 18  | 17 | 15 | 13 | 11 |
| 9. Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре   | +16 | +12 | +7 | +5 | +2 | +7  | +5 | +3 | +2 | +1 |

Примечание: среднеарифметический балл вычисляется при условии выполнения тестов не менее чем на 1 балл каждый. «Зачтено» – 27 баллов

Студентам специальной медицинской группы выполнить 5 нормативов на выбор.

### 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### 6.3.1. Материалы для подготовки к зачету

Таблица 12

#### Материалы, необходимые для оценки знаний (примерные теоретические вопросы) к зачету

Использование теоретических вопросов не предусмотрено.

Таблица 13

#### Материалы, необходимые для оценки умений и владений (примерные практико-ориентированные задания)

| № п/п | Темы примерных практико-ориентированных заданий   | Код компетенций |
|-------|---|-----------------|
| 1.    | Прыжок в длину с места  | УК-7            |
| 2.    | Бег 100 м   | УК-7            |
| 3.    | Бег 2000 м, (жен.), 3000 м (муж.)   | УК-7            |
| 4.    | Челночный бег 3 × 10 м  | УК-7            |
| 5.    | Бег 400 м   | УК-7            |
| 6.    | «Поза планки»   | УК-7            |
| 7.    | Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра» | УК-7            |
| 8.    | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой                               | УК-7            |

|     |   |      |
|-----|---|------|
|     | в замок, ноги закреплены.   |      |
| 9.  | Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.)                            | УК-7 |
| 10. | «Склепка» лежа на спине   | УК-7 |
| 11. | Удержание прямого угла в приседании стоя у стены                                    | УК-7 |
| 12. | Отжимания: на брусьях (муж.); в упоре лежа (жен.)                                   | УК-7 |
| 13. | Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать | УК-7 |
| 14. | Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре                            | УК-7 |

### ***6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине***

Рефераты предлагается выполнить студентам, временно освобожденным от занятий по физической культуре не более чем на 1 семестр.

Студент, освобожденный от практических занятий по физической культуре, совместно с преподавателем данной группы определяет тему реферата, связанную с характером заболевания студента.

В целях более глубокого освоения материала студентам предлагается написание рефератов по дисциплине.

Примерные темы:

1. Физическая культура в общефизической и профессиональной подготовке студентов вуза.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
5. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
6. Методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
7. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
8. Основы методики самомассажа.
9. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
10. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
11. Методика двигательного режима в период экзаменационной сессии.
12. Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов.
13. Двигательная активность и ее роль в сохранении здоровья.
14. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
15. Средства и методы легкой атлетики в системе физического воспитания студентов вуза.
16. Средства и методы атлетической гимнастики в системе физического воспитания студентов вуза.
17. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза культуры и искусств.
19. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

20. Средства и методы развития основных физических качеств.
21. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
22. Лечебная физическая культура в профилактике основных заболеваний у студентов.
23. Рациональное питание и контроль над массой тела при различной двигательной активности.
24. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности студентов.
25. Методика релаксации и регулирования психо-эмоционального состояния.
26. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.
27. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической и специальной подготовленности за период обучения в вузе.
28. Анализ индивидуального уровня развития основных физических качеств за период обучения в вузе
29. Анализ данных личного дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
30. Значение физической тренированности для повышения адаптационных резервов организма человека.
31. Средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья будущего специалиста.

#### Методические указания

Приступая к выполнению заданий, обучающийся должен знать, что работа будет зачтена при условии соблюдения следующих требований:

1. Знание текстов рекомендованной литературы и использование этого знания в работе.
2. Использование обучающимся нескольких источников (статей, монографий, справочной и другой литературы) для раскрытия избранной темы.
3. Культура и академические нормы изложения материала: обязательное указание на источники, грамотное цитирование авторов (прямое и косвенное), определение собственной позиции и обязательный собственный комментарий к приводимым точкам зрения.
4. Соблюдение требований к структуре и оформлению.

#### *Требования к структуре и оформлению*

**Структура.** Работа состоит из введения, основной части, заключения. Во введении необходимо определить цель и задачи работы. В основной части обязательны ссылки на номера библиографических записей в списке использованной литературы. В заключении необходимо сделать основные выводы. Список использованной литературы помещается после заключения. Библиографические записи нумеруются и располагаются в алфавитном порядке.

**Оформление.** Шрифт гарнитуры *Times New Roman*, кегль 12 или 14, через 1,5 интервала. Работу печатать на одной стороне стандартного листа бумаги формата А4 с соблюдением полей: левое – 30 мм, правое, верхнее и нижнее – 20 мм.

Выполненная работа должна быть скреплена. Работа открывается титульным листом. Затем следует «Оглавление». Порядковые номера страниц указываются внизу страницы с выравниванием от центра. Не допускается расстановка нумерации страниц от руки. Первой страницей считается титульный лист, но на нем цифра «1» не ставится. Каждый раздел всегда начинается с новой страницы.

Работа может быть иллюстрирована, но не допускается использование иллю-

страций, вырезанных из книг, журналов и других изданий.

### **6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы**

Курсовая работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

### **6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций**

#### **6.3.4.1. Планы семинарских занятий**

Семинарские занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

#### **6.3.4.2. Задания для практических занятий**

Практическая работа № 1. Тема «Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидукинг). Методика самостоятельных занятий»

Цель работы – освоить программу ускоренной оздоровительной ходьбы для повышения функционального состояния организма с применением методики самоконтроля.

Задание и методика выполнения: выполнить программу ускоренной ходьбы, используя непрерывную ходьбу 1600 м (1 миля по К. Куперу) за 18–20 мин. (скорость 4,5–5,5 км/час) при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 80–100 уд/мин.; II этап – 1,5–2 мили (35–40 мин.) ЧСС = 65–85 % от максимума; III этап – 5 км за 45 мин. (скорость 6,5–7 км/час), ЧСС = 90–120 уд/мин.

Методика самоконтроля: пульсометрия (ЧСС через 1 час от исходного не более чем на 20 %) + ортостатическая проба (разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не более 20–30 уд/мин.).

Практическая работа № 2. Тема «Бег на короткие дистанции.

Средства и методы тренировки»

Цель работы – изучить технику бега на короткие дистанции, ознакомиться с методикой тренировки и судейством соревнований в спринте.

Задание и методика выполнения: выполнить последовательно стартовые действия по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». В стартовом ускорении постепенно уменьшать наклон тела и увеличивать длину шага. Для освоения техники бега выполнить специальные упражнения 2×30 м. каждое с методическими указаниями.

Методика тренировки в спринте:

1) для развития простой двигательной реакции: старты по сигналу 3 + 4 × 20–30 м. (отдых 1 мин.);

2) для развития частоты движений: (скорость 100 % от максимума) «семящий» бег: (30–40 м.), бег на месте в упоре (10–20 сек.), бег под уклон (или под ветер) – 60–80 м/сек. с количеством повторений 2–4 раза (отдых 3 мин.);

3) для развития резкости движений: бег и прыжковые упражнения с различными отягощениями на отрезках до 50 м. (интенсивность 80–90% от максимума), бег в гору, против ветра, по ступенькам трибун и др., 3–4 повторения, отдых 3–4 мин. (2–3 серии);

4) для комплексного развития быстроты: бег на отрезках 50–80 м., скорость 80–95% от максимума, количество повторов 3–4, отдых 3–5 мин. То же с вариацией затруднения и облегчения бега.

Методическое условие эффективного развития: чередование занятий на быстро-

ту с занятиями на ОФП (силовые упражнения).

Методические варианты развития скоростной выносливости в спринте:

1) с преобладанием алактатных анаэробных процессов энергообеспечения: бег на отрезках 100–150 м. (85–95 % от максимума), 4–6 повторений (отдых 2–3 мин.), ЧСС до 120 уд/мин., 2–4 серии (отдых 8 мин.);

2) с преобладанием лактатных и анаэробных процессов энергосбережения: бег на отрезках 150–400 м (скорость 90–95 % от максимума), 3–4 повторения (отдых между повторениями сокращается с 6–8 мин. до 1–2 мин.), количество серий от 1–2 до 3–4 (отдых между сериями от 20 до 12–15 мин.).

Практическая работа № 3. Тема «Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия»

Цель работы – изучение техники и тактики бега на средние и длинные дистанции, ознакомление с методикой тренировки в микроцикле и отдельном занятии.

Задание и методика выполнения.

1. Выполнить правильно основные элементы техники бега по прямой, используя многократный бег на различных отрезках дистанции, сначала в медленном темпе, затем с более высокой скоростью.

Основные требования к выполнению: прямолинейная направленность; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги; захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы; быстрая и мягкая постановка стопы на дорожку с переднебоковой части.

2. Продемонстрировать тактические варианты бега на дистанции, используя бег с равномерной скоростью и увеличением ее в конце, варианты преследования ведущего бег и его обход, начало финиширования и увеличение скорости бега на финише.

3. Методика тренировки для начинающих бегунов: чередование легкой и более тяжелой тренировочной работы в недельном микроцикле. Методика отдельного тренировочного занятия: 1) вводно-подготовительная часть (разминка) от 15 до 40 мин (медленный бег с постепенным увеличением скорости, 2–5 км, ЧСС от 120–130 уд/мин до 160–170 уд/мин, 10–12 общеразвивающих упражнений за 10–15 мин, упражнения на расслабление. Ускорение 5×100м или 3×150м, или 5–6×50м и т.д., беговые и прыжковые упражнения 5–10×50–80м); 2) основная часть: по намеченному плану в зависимости от поставленных задач; 3) заключительная часть: медленный бег 1×2 км (ЧСС 120 – 130 уд/мин), упражнения на расслабление.

Методика проведения отдельного тренировочного занятия: 1) подготовительная часть (разминка): бег 3–5 мин. (ЧСС = 130–150 уд/мин.), ОРУ; 2) основная часть: 30–45 мин. развитие основных и специальных физических качеств, объем нагрузки до выраженного утомления по показателям контроля и самоконтроля, с чередованием нагрузки по интенсивности воздействия (ЧСС), характеру энергообеспечения (аэробные, анаэробные), направленности на определенные мышечные группы. Беговая тренировка или подвижная игра; 3) заключительная часть (заминка): ходьба 2 – 5 мин. для восстановления ЧСС, упражнения на расслабление мышц, релаксация, стретчинг.

Практическая работа № 4. Тема «Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки»

Цель работы – составить комплексы упражнений для разносторонней физической подготовки студентов-музыкантов.

Задание и методика выполнения:

1) выполнить комплекс упражнений на силовую выносливость, используя спортивный инвентарь (набивные мячи, гантели, бодибары, скакалки): 8–10 упражнений по методу круговой тренировки;

2) выполнить комплекс упражнений на гибкость (8–10 упражнений) с использованием собственного веса, с партнером, с обручем (повторный метод).

Практическая работа № 5. Тема «Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости»

Цель работы – освоить базовые упражнения для развития наиболее важных групп мышц, имеющих профессиональную значимость, прикладные упражнения и вспомогательные средства ППФП; ознакомиться с методикой развития гибкости и тестами по ее оценке.

Задание и методика выполнения:

1) выполнить упражнения для развития разгибателей позвоночника, мышц брюшной и поясничной области, разгибателей рук, грудной мышцы, сгибателей ног (8–10 упражнений по 10–15 повторений в 2-х подходах);

2) выполнить специальные прикладные упражнения (элементы акробатики, прыжковые упражнения, упражнения в бросках мячей на точность) для акцентированного развития физических качеств (5–8 упражнений по принципу соответствия профессиональным качествам);

3) выполнить упражнения на тренажерах (4–6 упражнений из вспомогательных средств ППФП) для расширения диапазона двигательных движений;

4) выполнить комплексы упражнений по развитию а) активной гибкости, используя свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой: махи, наклоны, силовые упражнения с большой амплитудой; б) пассивной гибкости, используя амортизаторы, помощь партнера, собственный вес тела в течение 6–9 сек. в статических позах.

Методика развития гибкости: 40% – активные упражнения, 40% – пассивные, 20% – статические + упражнения на расслабление. Темп при активных упражнениях – повторение в 1 сек, при пассивных – 1 повторение в 1–2 сек, «выдержка» в статических положениях 4–6 сек. Стретчинг как система статических упражнений на гибкость: удержание определенной позы 15–60 сек., напрягая при этом растянутые мышцы.

Практическая работа № 6. Тема «Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля»

Цель работы – ознакомиться с методическими принципами оптимальной тренировки для развития кардиореспираторной выносливости с использованием средств фитнес-тренировки и методикой самоконтроля.

Задание и методика выполнения:

1) выполнить комплекс упражнений заданной интенсивности при ЧСС 130–150 уд./мин. в течение 15 минут.

Методика самоконтроля по формулам оптимальной частоты пульса (ЧСС опт) В. Карвонена (по интенсивности нагрузки 60 % и 80 % от МПК);

2) выполнить комплекс упражнений разной интенсивности (5 мин. аэробика низкой интенсивности, 5 мин. – высокой). Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (коэффициент выносливости). Индексы Руффье и Скибинского.

Практическая работа № 7. Тема «Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации»

Цель работы – освоить упражнения релаксационной гимнастики, воздействующие на мышечный тонус, для снятия напряжения после сильных эмоциональных переживаний.

Задание и методика выполнения:

1) выполнить упражнения релаксационной гимнастики для регуляции психоэмоционального состояния: упражнения для мышц лица «Маска удивления», «Маска гнева», «Маска поцелуя», «Маска смеха», «Маска недовольства»;

2) выполнить комплекс релаксационной гимнастики по В. С. Чугунову (комплекс специальных упражнений на расслабление с использованием опыта индийских йогов: 11 основных и 3 дополнительных позы + поза Шавасана – «мертвая поза»).

Практическая работа № 8. Тема «ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств»

Цель работы – ознакомиться с методическими особенностями развития силовых способностей как основы для физического самовоспитания различной направленности.

Задание и методика выполнения: составить программу 1) для развития максимальной силы, используя упражнения с околопредельным и предельным отягощением (80–100 %) от 5 до 1 повторения в 3×5 подходах (отдых до полного восстановления); 2) для развития силы и силовой выносливости, используя различные отягощения методом повторных усилий с многократным преодолением непредельного сопротивления (отягощения) до значительного утомления или до отказа от 4 до 15–20 и более повторений упражнения в среднем (оптимальном) темпе до 6 подходов на одну мышечную группу с отдыхом до 3 мин. (до неполного восстановления) 40–80 % от максимального предельного веса в данном упражнении; 3) для развития «взрывной» (быстрой) силы, используя метод динамических усилий с отягощениями до 30 % от максимального по 15–20 повторений в максимально быстром темпе в 3–6 подходах с отдыхом между ними 4–6 мин. (в занятии 2–3 серии подходов).

Практическая работа № 9. Тема «Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки»

Цель работы – развитие общей выносливости в беге.

Задание и методика выполнения: выполнить учебно-тренировочное задание по развитию общей выносливости, используя: 1) кроссовый бег в равномерном медленном темпе (20–30 мин.); 2) кроссовый бег в переменном темпе; 3) переменный бег на отрезках 200–600 м в среднем темпе, чередуя с отрезками 100–200 м в медленном темпе.

Практическая работа № 10. Тема «Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы»

Цель работы – развитие аэробной выносливости в беге, ознакомление с методикой самоконтроля.

Задание и методика выполнения: выполнить учебно-тренировочное задание по развитию общей выносливости, используя: 1) кроссовый бег в равномерном медленном темпе (20–30 мин.); 2) кроссовый бег в переменном темпе; 3) переменный бег на отрезках 200–600 м в среднем темпе, чередуя с отрезками 100–200 м в медленном темпе.

Методические указания по самоконтролю: для развития аэробной работоспособности контролировать ЧСС на уровне не выше 150 уд/мин. (на уровне порога анаэробного обмена – ПАНО) продолжительностью не менее 15–20 мин.

Критерий выносливости: время поддержания заданной интенсивности.

Практическая работа № 11. Тема «Развитие специальной выносливости (анаэробной).

Основные средства и методы»

Цель работы – развитие анаэробной выносливости в беге.

Методика самооценки.

Задание и методика выполнения: выполнить учебно-тренировочное задание по развитию анаэробной выносливости, приспособления к беговой работе в условиях недоокисленных продуктов энергосбережения

1) для повышения мощности гликолитического (лактатного) механизма: 2–3×200–600 м. (время от 20 сек. до 2 мин.) с интенсивностью 90–95% от максимума, интервалы отдыха между повторениями: после первого 5–6 мин., второго – 3–4 мин., третьего – 2–3 мин., отдых между сериями 15–20 мин.;

2) для повышения мощности креатинфосфатного механизма 4–7×20–60 м. (3–8 сек.), интенсивность околопредельная (95 % от максимума), интервалы отдыха 2–3 мин. между повторениями, между сериями – 7–10 мин. (серия – 4–5 повторений), II зоны интенсивности ЧСС: 150–180 уд/мин. – вторая тренировочная и третья тренировочная – более 180 уд/мин.

Методические указания по развитию выносливости в отдельном занятии: алактатная – аэробная; в системе занятий: аэробная – лактатная – алактатная.

Развитие скоростной выносливости – время выполнения не более 15–20 сек. (максимальная зона), в субмаксимальной зоне – не более 2,5–3 мин.

Методика самооценки. Абсолютные и относительные показатели выносливости, запас скорости по Н. Г. Озолину,  $Z_c = t_n - t_r$ ; индекс выносливости по Т. Cureton ( $t = t_r \times n$ ); коэффициент выносливости по Г. Лазарову ( $K_v = t : t_r$ ). Максимальные тесты в беге на 100м, 400м, 2000м и 3000м. по 5-балльной системе оценки

#### **6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий**

Мелкогрупповые/индивидуальные занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

#### **6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока)**

Контрольная работа в учебном процессе не используется.

#### **6.3.4.5. Тестовые задания**

Тестовые задания включены в фонд оценочных средств. Используются тестовые задания в форме выбор одного, двух и более правильных ответов из предложенных.

### **6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций**

1. Нормативно-методическое обеспечение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ № 301 от 05.04.2017) и локальными актами (положениями) образовательной организации «Об организации учебной работы» (утв. 25.09.2017), «О порядке проведения теку-

шего контроля успеваемости обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры» (утв. 25.09.2017), «О порядке проведения промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры» (утв. 24.09.2018).

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине отражены в 4 разделе «Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий».

Анализ и мониторинг промежуточной аттестации отражен в сборнике статистических материалов: «Итоги зимней (летней) зачетно-экзаменационной сессии».

2. Для подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется пользоваться фондом оценочных средств:

– перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.1);

– описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (см. п. 6.2);

– типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.3).

3. Требования к прохождению промежуточной аттестации зачет. Обучающийся должен:

–своевременно и качественно выполнять практические работы;

–своевременно выполнять самостоятельные задания;

–пройти промежуточное тестирование (выполнить нормативы);

4. Во время промежуточной аттестации используются:

–база практических заданий, выносимых на зачет;

– описание шкал оценивания;

– справочные, методические и иные материалы.

5. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья фонды оценочных средств адаптированы за счет использования специализированного оборудования для инклюзивного обучения. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т. п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ПЕЧАТНЫХ И ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы<sup>1</sup>**

1. Физическая культура : учебник / коллектив авторов ; под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 424 с. – (Бакалавриат).

2. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес: учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челябин. гос. ин-т культуры, И. А. Власова.— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 161 с.: ил.

<sup>1</sup> Обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья печатными и электронными образовательными ресурсами осуществляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

- ISBN 978-5-94839-628-6 .— Текст : электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/651923> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич. Пауэрлифтинг: Учебно-методическое пособие / Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич, Челяб. гос. академия культуры и искусств, Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич .— Челябинск : ЧГАКИ, 2014 .— 108 с. — ISBN 978-5-94839-458-9 .— Текст : электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/284004> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  4. Ерёмкина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учеб.-метод. пособие / Л. В. Ерёмкина; Челяб. гос. ин-т культуры – Челябинск: ЧГИК, 2018. – 88 с.– Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/675738> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  5. Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура» / В. И. Кравчук; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2013. – 183 с.– Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/284008> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  6. Кравчук, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств / В. И. Кравчук. Челябинск. гос. академия культуры и искусств. Челябинск, 2014 – 300 с.– Текст: электронный // Руконт :электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/299088> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  7. Кравчук, В. И. Физическая культура: учеб. пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов вузов культуры / В. И. Кравчук: Челяб. гос. институт культуры. – Челябинск : ЧГИК, 2019. – 223 с Текст: электронный // Руконт :электронно-библиотечная система. — URL:<https://lib.rucont.ru/efd/199888> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  8. Смолин, Ю. В., Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Ю. В. Смолин; Челяб. гос. ин-т культуры – Челябинск: ЧГИК, 2016. – 55 с.– Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/631985> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **7.2. Информационные ресурсы**

### **7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **Базы данных:**

ЭБС «Лань» – Режим доступа:<http://e.lanbook.com>

ЭБС «Руконт» — Режим доступа: <http://rucont.ru>

#### **Информационные справочные системы:**

Использование информационных систем по дисциплине не предусмотрено

### **7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Комплексное изучение обучающимися дисциплины предполагает: овладение материалами лекций, учебной и дополнительной литературой, указанной в рабочей программе дисциплины; творческую работу обучающихся в ходе проведения семинарских (практических, индивидуальных) занятий, а также систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы обучающихся.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемой темы, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание. Основой для подготовки обучающегося к семинарским занятиям являются лекции и издания, рекомендуемые преподавателем (см. п. 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы).

Основной целью практических занятий является отработка профессиональных умений и владений навыками. В зависимости от содержания практического занятия могут быть использованы методики интерактивных форм обучения. Основное отличие активных и интерактивных упражнений и заданий в том, что они направлены не только и не столько на закрепление уже изученного материала, сколько на изучение нового.

Для выполнения заданий самостоятельной работы в письменной форме по темам обучающиеся, кроме рекомендуемой к изучению литературы, электронных изданий и интернет-ресурсов, должны использовать публикации по изучаемой теме в журналах: «Теория и практика физической культуры» (задания для самостоятельной работы см. в Разделе 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине).

Предусмотрено проведение индивидуальной работы (консультаций) с обучающимися в ходе изучения материала данной дисциплины.

Выбор методов обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья определяется с учетом особенностей восприятия ими учебной информации, содержания обучения, методического и материально-технического обеспечения. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

**Таблица 14**

Оценочные средства по дисциплине с учетом вида контроля

| Наименование оценочного средства      | Краткая характеристика оценочного средства  | Виды контроля        |
|---------------------------------------|---|----------------------|
| Аттестация в рамках текущего контроля | Средство обеспечения обратной связи в учебном процессе, форма оценки качества освоения образовательных программ, выполнения учебного плана и графика учебного процесса в период обучения студентов. | Текущий (аттестация) |
| Зачет                                 | Формы отчетности обучающегося, определяемые учебным планом. Зачеты служат формой проверки качества выполнения обучающимися учебных работ, усвоения учебного материала практических и                | Промежуточный        |

| Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства  | Виды контроля   |
|----------------------------------|---|---|
|                                  | семинарских занятий.  |   |
| Практическая работа              | Оценочное средство для закрепления теоретических знаний и отработки владения навыками и умений, способности применять знания при решении конкретных задач.  | Текущий (в рамках практического занятия, сам. работы)                         |
| Реферат                          | Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, основываясь прежде всего на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования, а также собственных взглядах на нее. | Текущий (в рамках сам. работы)  |
| Творческое задание               | Учебные задания, требующие от обучающихся не простого воспроизводства информации, а <u>творчества</u> , поскольку содержат больший или меньший элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов в решении поставленной в задании проблемы. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.  | Текущий (в рамках самостоятельной работы, семинара или практического занятия) |

## 9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные аудитории для проведения учебных занятий по дисциплине оснащены оборудованием (кардиолиния, силовые тренажеры, свободные веса, степ-платформы, бодибары, мячи, коврики, зеркальные панели, тематические стенды) и техническими средствами обучения (звукотехническое оборудование).

## Лист изменений в рабочую программу дисциплины

В рабочую программу дисциплины внесены следующие изменения и дополнения:

| <b>Учебный год</b> | <b>Реквизиты протокола Ученого совета</b> | <b>Номер раздела, подраздела</b> | <b>Содержание изменений и дополнений</b>                        |
|--------------------|---|----------------------------------|---|
| 2020/21            | Протокол № 8 от 18.05.2020                | 7                                | Внесены изменения в перечень печатных и информационных ресурсов |
| 2021/22            | Протокол №9 30.06.2021                    |                                  |   |
| 2022/23            | Протокол №6 30.06.2022                    |                                  |   |
| 2023/24            | Протокол №9 29.05.2023                    |                                  |   |
| 2024/25            | протокол №11 от 27.05.2024                |                                  |   |
| 2025/26            | протокол № 8 от 26.05.2025                |                                  |   |

Учебное издание

Автор-составитель  
Людмила Васильевна Ерёмкина

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

### **Рабочая программа дисциплины**

программа бакалавриата  
«Оркестровые струнные инструменты»  
по направлению подготовки  
53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство  
квалификация: Артист ансамбля. Артист оркестра.  
Преподаватель. Руководитель творческого коллектива  
(Оркестровые струнные инструменты)

Печатается в авторской редакции

*Подписано к печати*  
*Формат 60x84/16*  
*Заказ*

*Объем 2,3 п. л.*  
*Тираж 100 экз.*

---

Челябинский государственный институт культуры  
454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36а  
Отпечатано в типографии ЧГИК. Ризограф