

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Кемеровский государственный медицинский университет»  
 Министерства здравоохранения Российской Федерации

(ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
 д.м.н., профессор Коськина Е.В.

*Е.В. Коськина*

«31» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СПОРТ**


**Специальность** 34.03.01 «Сестринское дело»  
**Квалификация выпускника** академическая медицинская сестра (для лиц мужского пола- академический медицинский брат). Преподаватель.  
**Форма обучения** очная  
**Факультет** лечебный  
**Кафедра-разработчик рабочей программы** мобилизационной подготовки здравоохранения и медицины катастроф

Семестр	Трудоемкость		Лекций, ч	Лаб. практикум, ч	Практ. Занятия, ч	Клинических практик. занятия, ч	Семинаров, ч	СРС, ч	КР, ч	Экзаменов, ч	Форма промежуточного контроля (экзамен/зачет)
	зач. ед.	ч.									
I		56			36			20			
II		56			36			20			
III		56			36			20			
IV		56			36			20			
V		56			36			20			
VI		48			36			12			
<b>Итого:</b>		<b>328</b>			<b>216</b>			<b>112</b>			<b>зачёт</b>


Рабочая программа дисциплины «Спорт» разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности 34.03.01 «Сестринское дело (уровень бакалавриата)», квалификация «Академическая медицинская сестра (для лиц мужского пола – академический медицинский брат). Преподаватель», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 971 от «22» сентября 2017 г., (рег. в Министерстве юстиции РФ №48442 от 5 октября 2017 г.).

Рабочую программу разработали: старший преподаватель В.М. Булгаков, заведующий кафедрой, к.м.н., доцент А.А. Сашко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры мобилизационной подготовки здравоохранения и медицины катастроф, протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Рабочая программа согласована с деканом лечебного факультета, д.м.н., доцентом  Л.А. Левановой «31» августа 2020 г.

Рабочая программа одобрена ЦМС ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России, протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом управлении  
Регистрационный номер 268  
Начальник УМУ  к.м.н. Исаков Л.К.  
«31» августа 2020 г.

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1.1. Целями освоения дисциплины «Спорт» состоит в повышение физической и умственной работоспособности студентов-медиков, формирование физической культуры личности, способности направленного использования специфических средств и методов спортивных игр для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности к будущей профессии.

1.1.2. Задачи дисциплины:

- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать физическую и умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость;
- формировать профессиональную физическую культуру специалиста, мотивационно-ценностное отношение к физической культуре как неотъемлемому компоненту здорового образа жизни;
- развивать и совершенствовать физические качества и функциональные возможности обучающихся с помощью спортивных игр;
- освоить основные элементы техники и тактики спортивных игр.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

1.2.1. Дисциплина относится к элективным дисциплинам.

1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками: «Нормальная физиология», «Анатомия человека», «Психология и педагогика».

1.2.3. Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками: «Профилактика заболеваний, формирование здорового образа жизни», «Медицинская реабилитация».

В основе преподавания дисциплины лежат следующие виды профессиональной деятельности:

1. Профилактический

### 1.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

#### 1.3.1. Универсальные компетенции

№ п/п	Наименование категории универсальных компетенций	Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы универсальных компетенции	Оценочные средства
1	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК - 7	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	<p><b>Текущий контроль:</b> Контрольные тесты – вопр. 20 Темы рефератов – Тема № 1 -13</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> Контрольные нормативы № 1 - 10</p>

### 1.4. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость всего		Семестры					
	в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	Трудоемкость по семестрам (ч)					
			I	II	III	IV	V	VI
<b>Аудиторная работа</b> , в том числе:								
Лекции (Л)								
Лабораторные практикумы (ЛП)								
Практические занятия (ПЗ)		216	36	36	36	36	36	36
Клинические практические занятия (КПЗ)								
Семинары (С)								
<b>Самостоятельная работа студента (СР)</b> , в том числе НИР		112	20	20	20	20	20	12
<b>Промежуточная аттестация:</b>	зачет (З)							3
	экзамен (Э)							
Экзамен / зачёт								Зачёт
<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>48</b>

## 2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость элективной дисциплины - 328 часов

## 2.1. Учебно-тематические план элективной дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Волейбол</b>	<b>I</b>	<b>56</b>			<b>36</b>			<b>20</b>
1.1.	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол.	I	4			2			2
1.2.	Тема 2. Стойки и техника перемещения в волейболе. Подготовительные и подводящие упражнения с мячом.	I	4			2			2
1.3.	Тема 3. Техника верхней передачи мяча, приём мяча после передачи.	I	4			2			2
1.4.	Тема 4. Техника нижней передачи мяча, приём мяча после прямой планирующей подачи	I	4			2			2
1.5.	Тема 5. Приём мяча с подачи. Техника нижней прямой нацеленной подачи	I	4			2			2
1.6	Тема 6. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника нижней боковой подачи	I	4			2			2
1.7	Тема 7. Техника передачи на нападающий удар. Тактика первых и вторых передач.	I	4			2			2
1.8	Тема 8. Техника приём мяча после прямой планирующей подачи	I	4			2			2
1.9	Тема 9. Игровая и соревновательная практика	I	2			2			
1.10	Тема 10. Тактические действия в нападении	I	2			2			
1.11	Тема 11. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу.	I	2			2			
1.12	Тема 12. Техника верхней передачи после перемещения, нижней прямой нацеленной подачи.	I	4			2			2
1.13	Тема 13. Техника нижней передачи после перемещения, нижней прямой силовой подачи. Тактика первых и вторых передач	I	4			2			2
1.14	Тема 14. Техника приём мяча с подачи, нападающего удара. Тактика первых и вторых передач	I	2			2			
1.15	Тема 15. Техника нападающего удара, верхней силовой прямой планирующей подач. Тактика игры	I	2			2			
1.16	Тема 16. Игровая и соревновательная практика	I	2			2			
1.17	Тема 17. Определение физической подготовленности	I	2			2			
1.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	I	2			2			
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>	<b>II</b>	<b>56</b>			<b>36</b>			<b>20</b>
2.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол/стритбол	II	4			2			2
2.2.	Тема 2. Техника перемещения в баскетболе,	II	4			2			2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
	ловли, передач, ведения мяча на месте								
2.3	Тема 3. Техника передачи в движении, броска одной рукой с места и в движении	II	4			2			2
2.4	Тема 4. Техника передвижения в защитной стойке, ведения мяча.	II	4			2			2
2.5	Тема 5. Техника бросков, ловли, передачи в движении.	II	4			2			2
2.6	Тема 6. Совершенствование техники бросков в движении.	II	4			2			2
2.7	Тема 7. Техника постановки заслона. Тактика нападения	II	4			2			2
2.8	Техника 8. Техника штрафного броска	II	2			2			
2.9	Тема 9. Техника бросков, ловли, передачи в движении.	II	2			2			
2.10	Тема 10. Совершенствование техники перемещения в баскетболе, ловле, передаче и ведению мяча на месте, в движении.	II	2			2			
2.11	Тема 11. Совершенствование техники передвижения в защитной стойке, броскам в движении, передаче во встречном движении	II	4			2			2
2.12	Тема 12. Техника постановки заслона. Техника штрафного броска	II	4			2			2
2.13	Тема 13. Совершенствование техники передвижения в защитной стойке, бросков после ведения и ловли	II	4			2			2
2.14	Тема 14. Тактика личной защиты.	II	2			2			
2.15	Тема 15. Совершенствование техники передач в движении в группах.	II	2			2			
2.16	Тема 16. Игровая и соревновательная практика.	II	2			2			
2.17	Тема 17. Определение физической подготовленности	II	2			2			
2.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	II	2			2			
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Бадминтон.</b>	<b>III</b>	<b>56</b>			<b>36</b>			<b>20</b>
3.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.	III	4			2			2
3.2	Тема 2. Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.	III	4			2			2
3.3	Тема 3. Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.	III	4			2			2
3.4	Тема 4. Техника перемещения игроков на площадке	III	4			2			2
3.5	Тема 5. Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.	III	4			2			2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
3.6	Тема 6. Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.	III	4			2			2
3.7	Тема 7. Техника перемещения в игровой стойке по 2, 4, 6 точкам. Техника плоского удара	III	4			2			2
3.8	Тема 8. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в одиночных играх.	III	2			2			
3.9	Тема 9. Определение физической подготовленности.	III	2			2			
3.10	Тема 10. Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки	III	2			2			
3.11	Тема 11. Техника выполнения низкой подачи закрытой стороной ракетки и приёма волана «стрелой».	III	4			2			2
3.12	Тема 12. Обучение технике высоко-далёкого удара, атакующего удара «смеш».	III	4			2			2
3.13	Тема 13. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	III	4			2			2
3.14	Тема 14. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	III	2			2			
3.15	Тема 15. Техника ударов снизу, переводов волана вдоль сетки.	III	2			2			
3.16	Тема 16. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в парных играх	III	2			2			
3.17	Тема 17. Определение физической подготовленности.	III	2			2			
3.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	III	2			2			
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Плавание</b>	<b>IV</b>	<b>56</b>			<b>36</b>			<b>20</b>
4.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести.	IV	4			2			2
4.2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок».	IV	4			2			2
4.3	Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).	IV	4			2			2
4.4	Тема 4. Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.	IV	4			2			2
4.5	Тема 5. Техника плавания «кролем» на груди. Движение рук и дыхание.	IV	2			2			
4.6	Тема 6. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	IV	4			2			2
4.7	Тема 7. Техника плавания «кролем» на	IV	4			2			2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
	груди, с применением плавательных средств и без них.								
4.8	Тема 8. Оценка техники плавания «кролем» на груди.	IV	4			2			2
4.9	Тема 9. Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.	IV	4			2			2
4.10	Тема 10. Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.	IV	4			2			2
4.11	Тема 11. Техника плавания «кроль» на спине. Общее согласование движений и дыхания.	IV	2			2			
4.12	Тема 12. Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.	IV	4			2			2
4.13	Тема 13. Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и на спине.	IV	2			2			
4.14	Тема 14. Оценка техники плавания способом «кроль» на спине.	IV	2			2			
4.15	Тема 15. Техника плавания способом «брасс». Движение ног и дыхание	IV	2			2			
4.16	Тема 16. Общее согласование движений способом «брасс».	IV	2			2			
4.17	Тема 17. Оценка техники плавания способом «брасс»	IV	2			2			
4.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезка 25 м. избранным способом плавания.	IV	2			2			
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>V</b>	<b>56</b>			<b>36</b>			<b>20</b>
5.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях. Экипировка, подборка инвентаря	V	4			2			2
5.2	Тема 2. Обучение технике одновременно бесшажного хода	V	4			2			2
5.3	Тема 3. Совершенствование техники одновременно бесшажного хода	V	4			2			2
5.4	Тема 4. Обучение технике одновременно одношажного хода	V	4			2			2
5.5	Тема 5. Совершенствование технике одновременно одношажного хода	V	4			2			2
5.6	Тема 6. Обучение технике одновременно двухшажный ход	V	4			2			2
5.7	Тема 7. Совершенствование технике одновременно двухшажный ход	V	4			2			2
5.8	Тема 8. Обучение технике попеременно-двухшажного хода.	V	2			2			
5.9	Тема 9. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	V	4			2			2
5.10	Тема 10. Обучение технике попеременно четырёхшажный ход	V	4			2			2
5.11	Тема 11. Обучение технике поворотов	V	2			2			



№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
5.12	Тема 12. Совершенствование техники поворотов	V	4			2			2
5.13	Тема 13. Обучение технике спусков	V	2			2			
5.14	Тема 14. Совершенствование техники спусков	V	2			2			
5.15	Тема 15. Обучение технике подъёмов	V	2			2			
5.16	Тема 16. Совершенствование технике подъёмов	V	2			2			
5.17	Тема 17. Обучение технике и способы торможения	V	2			2			
5.18	Тема 18 . Сдача контрольных нормативов	V	2			2			
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>	<b>VI</b>	<b>48</b>			<b>36</b>			<b>12</b>
6.1	Тема 1. Техника безопасности. Развитие скоростно-силовых качеств	VI	4			2			2
6.2	Тема 2. Обучение технике бега на короткие дистанции	VI	4			2			2
6.3	Тема 3. Совершенствование технике бега на короткие дистанции	VI	4			2			2
6.4	Тема 4. Обучение технике бега на длинные дистанции	VI	4			2			2
6.5	Тема 5. Совершенствование технике бега на длинные дистанции	VI	2			2			
6.6	Тема 6. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты	VI	4			2			2
6.7	Тема 7. Обучение технике низкого старта	VI	4			2			2
6.8	Тема 8. Совершенствование технике низкого старта	VI	2			2			
6.9	Тема 9. Обучение технике прыжка в длину с места	VI	2			2			
6.10	Тема 10. Совершенствование технике прыжка в длину с места	VI	2			2			
6.11	Тема 11. Обучение технике прыжка в длину с разбега	VI	2			2			
6.12	Тема 12. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега	VI	2			2			
6.13	Тема 13. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления	VI	2			2			
6.14	Тема 14. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	VI	2			2			
6.15	Тема 15. Совершенствование технике бега на короткие дистанции	VI	2			2			
6.16	Тема 16. Совершенствование технике бега на длинные дистанции	VI	2			2			
6.17	Тема 17. Совершенствование технике низкого старта	VI	2			2			
6.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	VI	2			2			
	Зачёт	VI							
	<b>Всего</b>	<b>I-VI</b>	<b>328</b>			<b>216</b>			<b>112</b>

## 2.2. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Волейбол</b>		<b>36</b>	<b>I</b>			
1.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол.	Техника безопасности на занятиях.	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.2	Тема 2. Стойки и техника перемещения в волейболе. Подготовительные и подводящие упражнения с мячом.	Стойки игроков на площадке по зонам Упражнения с мячами	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.3	Тема 3. Техника верхней передачи мяча, приём мяча после передачи.	Совершенствование техники передачи мяча сверху назад через голову; разучить технику приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от нижнего края сетки	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
1.4	Тема 4. Техника нижней передачи мяча, приём мяча после прямой планирующей подачи	Совершенствование техники нижней передачи мяча после падачи	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.5	Тема 5. Приём мяча с подачи. Техника нижней прямой нацеленной подачи	Приём мяча с подачи . стойка Техника подачи	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.6	Тема 6. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника нижней боковой подачи	Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника нижней боковой подачи	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.7	Тема 7. Техника передачи на нападающий удар. Тактика первых и вторых передач.	Техника передачи на нападающий удар. Тактика первых и вторых передач. Стойка игрока	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.8	Тема 8. Техника приём мяча после прямой планирующей подачи	Техника приём мяча после прямой планирующей подачи, стойка игрока	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.9	Тема 9. Тактические действия в защите	Групповые тактические действия в защите; закрепление приема мяча одной рукой снизу в падении перекатом на спину; развитие выносливости к игровым действиям	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.10	Тема 10. Тактические действия в нападении	Групповые тактические действия в нападении; закрепление приема мяча одной рукой снизу в падении перекатом на спину; развитие выносливости к игровым действиям	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.11	Тема 11. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу.	Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу.	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					<b>социальной и профессиональной деятельности.</b>	профессиональной активности с использованием методов физической культуры	№ 5
1.12	Тема 12. Техника верхней передачи после перемещения, нижней прямой нацеленной подачи.	Техника верхней передачи после перемещения, нижней прямой нацеленной подачи.	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.13	Тема 13. Техника нижней передачи после перемещения, нижней прямой силовой подачи. Тактика первых и вторых передач	Техника нижней передачи после перемещения, нижней прямой силовой подачи. Тактика первых и вторых передач	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.14	Тема 14. Техника приём мяча с подачи, нападающего удара. Тактика первых и вторых передач	Развитие прыгучести и прыжковой выносливости; закрепление технике прямого нападающего удара	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.15	Тема 15. Техника нападающего удара, верхней силовой прямой планирующей подач. Тактика игры	Техника нападающего удара, верхней силовой прямой планирующей подач. Тактика игры	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.16	Тема 16. Игровая и соревновательная практика	Учебная игра 6 на 6, игра с заданиями практика	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.17	Тема 17. Определение физической подготовленности	Проверка физических качеств	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						культуры	
1.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	Приём контрольных нормативов по пройденному разделу	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Баскетбол/стритбол</b>		<b>36</b>	<b>II</b>			
2.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол/стритбол	Техника безопасности на занятиях. Основные правила игры стритбола, техника игры.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
2.2	Тема 2. Техника перемещения в баскетболе, ловли, передач, ведения мяча на месте	Стойка игрока, перемещение, техника передвижения, ходьба, прыжки во время игры, остановка.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
2.3	Тема 3. Техника передачи в движении, броска одной рукой с места и в движении	Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
2.4	Тема 4. Техника передвижения в защитной стойке, ведения мяча.	Техника передвижения в защитной стойке, ведения мяча.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
2.5	Тема 5. Техника бросков, ловли, передачи в движении.	Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.			<b>деятельности.</b>	использованием методов физической	№ 4
2.6	Тема 6. Совершенствование техники бросков в движении.	Совершенствование техники бросков в движении.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
2.7	Тема 7. Техника постановки заслона. Тактика нападения	Тактика игры в защите и нападении, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия, перехват, выравнивание, взятие отскока.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
2.8	Техника 8. Техника штрафного броска	Техника штрафного броска	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
2.9	Тема 9. Техника бросков, ловли, передачи в движении.	Ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
2.10	Тема 10. Совершенствование техники перемещения в баскетболе, ловле, передаче и ведению мяча на месте, в движении.	ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
2.11	Тема 11. Совершенствование техники	Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча,	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	передвижения в защитной стойке, броскам в движении, передаче во встречном движении	перехват; ведение мяча с высоким и низким отскоком			<b>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	нормативы № 5
2.12	Тема 12. Техника постановки заслона. Техника штрафного броска	Техника постановки заслона. Техника штрафного броска	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
2.13	Тема 13. Совершенствование техники передвижения в защитной стойке, бросков после ведения и ловли	Совершенствование техники передвижения в защитной стойке, бросков после ведения и ловли	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
2.14	Тема 14. Тактика личной защиты.	Тактика личной защиты.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
2.15	Тема 15. Совершенствование техники передач в движении в группах.	Совершенствование техники передач в движении в группах.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
2.16	Тема 16. Игровая и соревновательная практика.	Игровая и соревновательная практика.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
2.17	Тема 17. Определение физической подготовленности	Определение физической подготовленности	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
2.18	Тема 18. Сдача контрольных	Приём контрольных нормативов по	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки	Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	нормативов	пройденному разделу			<b>подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	№ 1, 2, 3, 4
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Бадминтон</b>		<b>36</b>	<b>III</b>			
3.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
3.2	Тема 2. Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.	Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
3.3	Тема 3. Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.	Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
3.4	Тема 4. Техника перемещения игроков на площадке	Техника перемещения игроков на площадке	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
3.5	Тема 5. Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.	Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
3.6	Тема 6. Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.	Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,



№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
3.7	Тема 7. Техника перемещения в игровой стойке по 2, 4, 6 точкам. Техника плоского удара	Техника перемещения в игровой стойке по 2, 4, 6 точкам. Техника плоского удара	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
3.8	Тема 8. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в одиночных играх.	Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в одиночных играх.	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
3.9	Тема 9. Определение физической подготовленности.	Определение физической подготовленности.	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
3.10	Тема 10. Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки	Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
3.11	Тема 11. Техника выполнения низкой подачи закрытой стороной ракетки и приёма волана «стрелой».	Техника выполнения низкой подачи закрытой стороной ракетки и приёма волана «стрелой».	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Контрольные нормативы № 5
3.12	Тема 12. Обучение технике высоко-далёкого удара, атакующего удара «смеш».	Обучение технике высоко-далёкого удара, атакующего удара «смеш».	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
3.13	Тема 13. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
3.14	Тема 14. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
3.15	Тема 15. Техника ударов снизу, переводов волана вдоль сетки.	Техника ударов снизу, переводов волана вдоль сетки.	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
3.16	Тема 16. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в парных играх	Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в парных играх	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
3.17	Тема 17. Определение физической подготовленности.	Определение физической подготовленности.	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
3.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	Приём контрольных нормативов пройденного размера	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Плавание</b>		<b>36</b>	<b>IV</b>			
4.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка	Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	плавучести.						
4.2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок».	Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок».	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
4.3	Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).	Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
4.4	Тема 4. Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.	Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
4.5	Тема 5. Техника плавания «кролем» на груди. Движение рук и дыхание.	Техника плавания «кролем» на груди. Движение рук и дыхание.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
4.6	Тема 6. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	Тема 6. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
4.7	Тема 7. Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.	Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
4.8	Тема 8. Оценка техники плавания «кролем» на груди.	Оценка техники плавания «кролем» на груди.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
4.9	Тема 9. Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.	Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
4.10	Тема 10. Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.	Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
4.11	Тема 11. Техника плавания «кроль» на спине. Общее согласование движений и дыхания.	Техника плавания «кроль» на спине. Общее согласование движений и дыхания.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
4.12	Тема 12. Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.	Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
4.13	Тема 13. Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и на спине.	Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и на спине.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
4.14	Тема 14. Оценка техники плавания способом «кроль» на спине.	Оценка техники плавания способом «кроль» на спине.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
4.15	Тема 15. Техника плавания способом «брасс». Движение ног и дыхание	Техника плавания способом «брасс». Движение ног и дыхание	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
4.16	Тема 16. Общее согласование движений способом «брасс».	Общее согласование движений способом «брасс».	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
4.17	Тема 17. Оценка техники плавания способом «брасс»	Оценка техники плавания способом «брасс»	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
4.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезка 25 м. избранным способом плавания.	Приём контрольных нормативов. Проплывание отрезка 25 м. избранным способом плавания.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>36</b>	<b>V</b>			
5.1	Техника безопасности на занятиях. Экепировка	Снаряжения лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви.	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
5.2	Тема 2. Обучение техники одновременно бесшажного хода	Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками.	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
5.3	Тема 3. Совершенствование техники одновременно	Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	бесшажного хода	одновременного отталкивания руками.			<b>социальной и профессиональной деятельности.</b>	профессиональной активности с использованием методов физической	№ 1
5.4	Тема 4. Обучение технике одновременно одношажного хода	Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляются под острым углом. Весь период от окончания отталкивания руками до начала следующего отталкивания ими значительно продолжительнее, чем в скоростном варианте.	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
5.5	Тема 5. Совершенствование техники одновременно одношажного хода	Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляются под острым углом. Весь период от окончания отталкивания руками до начала следующего отталкивания ими значительно продолжительнее, чем в скоростном варианте.	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Контрольные нормативы № 4
5.6	Тема 6. Обучение технике одновременно двухшажный ход	Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
5.7	Тема 7. Совершенствование техники одновременно	Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов,	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	двухшажный ход	одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.			<b>социальной и профессиональной деятельности.</b>	профессиональной активности с использованием методов физической	№ 2, 3,
5.8	Тема 8. Обучение техники попеременно-двухшажного хода.	Свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Начинается оно с момента отрыва правой лыжни от снега и заканчивается постановкой правой палки на снег	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
5.9	Тема 9. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	Свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Начинается оно с момента отрыва правой лыжни от снега и заканчивается постановкой правой палки на снег	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
5.10	Тема 10. Обучение технике попеременно четырехшажный ход	Цикл движений попеременного четырехшажного хода состоит из четырех скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний руками на два последних шага.	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
5.11	Тема 11. Обучение технике поворотов	Техника и способы поворотов на учебном круге	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Контрольные нормативы № 1-10
5.12	Тема 12. Совершенствование техники поворотов	Техника и способы поворотов на учебном круге	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					<b>деятельности.</b>	использованием методов физической	
5.13	Тема 13. Обучение технике спусков	Обучение технике спуски с горы – на двух ногах	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
5.14	Тема 14. Совершенствование техники спусков	Обучение технике спуски с горы – на двух ногах	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
5.15	Тема 15. Обучение технике подъёмов	Техника и способы подъёмов	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
5.16	Тема 16. Совершенствование техники подъёмов	Техника и способы подъёмов	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
5.17	Тема 17. Обучение технике и способы торможения	Техника и способы торможения при беге на круге	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
5.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	Приём контрольных нормативов пройденного раздела	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>		<b>36</b>	<b>VI</b>			
6.1	Тема 1. Техника безопасности. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование выполнения	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной</b>	<b>ИД-1ук-7.1</b> Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2ук-7.2</b> Владеть алгоритмом восстановления социальной и	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы



№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		физических упражнений.			<b>социальной и профессиональной деятельности.</b>	профессиональной активности с использованием методов физической	№ 1-10
6.2	Тема 2. Обучение технике бега на короткие дистанции	Обучение технике бега на короткие дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
6.3	Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Техника бега на короткие дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
6.4	Тема 4. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение технике бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
6.5	Тема 5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Техника бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
6.6	Тема 6. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты	Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
6.7	Тема 7. Обучение технике низкого старта	Обучение технике низкого старта	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					<b>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	нормативы № 2, 3,
6.8	Тема 8. Совершенствование техники низкого старта	Совершенствование техники низкого старта	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
6.9	Тема 9. Обучение технике прыжка в длину с места	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
6.10	Тема 10. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
6.11	Тема 11. Обучение технике прыжка в длину с разбега	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
6.12	Тема 12. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
6.13	Тема 13. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления	Отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
6.14	Тема 14. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
6.15	Тема 15. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Технике бега на короткие дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
6.16	Тема 16. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Техника бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
6.17	Тема 17. Совершенствование техники низкого старта	Совершенствование техники низкого старта	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
6.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	Приём контрольных нормативов пройденного материала	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
<b>Всего часов</b>			<b>216</b>	<b>I-VI</b>			

## 2.4. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Волейбол</b>		<b>18</b>	<b>I</b>			
1.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 2, 7
1.2	Тема 2. Стойки и техника перемещения в волейболе. Подготовительные и подводные упражнения с мячом.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7
1.3	Тема 3. Техника верхней передачи мяча, приём мяча после передачи.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7
1.4	Тема 4. Техника нижней передачи мяча, приём мяча после прямой планирующей подачи	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 2, 7
1.5	Тема 5. Приём мяча с подачи. Техника нижней прямой нацеленной подачи	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.6	Тема 6. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника нижней боковой подачи	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7
1.7	Тема 7. Техника передачи на нападающий удар. Тактика первых и вторых передач.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 2, 7
1.8	Тема 8. Техника верхней передачи после перемещения, нижней прямой нацеленной подачи.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7
1.9	Тема 9. Техника нижней передачи после перемещения, нижней прямой силовой подачи. Тактика первых и вторых передач	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 4
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>18</b>	<b>II</b>			
2.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол/стритбол	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 4
2.2	Тема 2. Техника перемещения в баскетболе, ловли, передач, ведения мяча на месте	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы,	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		реферирование.					
2.3	Тема 3. Техника передачи в движении, броска одной рукой с места и в движении	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 4
2.4	Тема 4. Техника передвижения в защитной стойке, ведения мяча.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7
2.5	Тема 5. Техника бросков, ловли, передачи в движении.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 4
2.6	Тема 6. Совершенствование техники бросков в движении.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 4
2.7	Тема 7. Совершенствование техники передвижения в защитной стойке, броскам в движении, передаче во встречном движении	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 4
2.8	Тема 8. Техника постановки заслона. Техника штрафного броска	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
2.9	Тема 9. Совершенствование техники передвижения в защитной стойке, бросков после ведения и ловли	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 9
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Бадминтон</b>		<b>18</b>	<b>III</b>			
3.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 2, 7
3.2	Тема 2. Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7
3.3	Тема 3. Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7
3.4	Тема 4. Техника перемещения игроков на площадке	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 2, 7
3.5	Тема 5. Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы,	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 2, 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		реферирование.					
3.6	Тема 6. Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7
3.7	Тема 7. Техника выполнения низкой подачи закрытой стороной ракетки и приёма волана «стрелой».	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 2, 7
3.8	Тема 8. Обучение технике высоко-далёкого удара, атакующего удара «смеш».	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7
3.9	Тема 9. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Плавание</b>		<b>18</b>	<b>IV</b>			
4.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7



№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
4.2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок».	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7
4.3	Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7
4.4	Тема 4. Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 2, 7
4.5	Тема 5. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7
4.6	Тема 6. Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 2, 7
4.7	Тема 7. Кроль на спине. Движений ногами, скольжение.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом	Написание рефератов

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	Плавание на спине с помощью движений ногами.	дополнительной литературы, реферирование.			<b>полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тема 7
4.8	Тема 8. Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7
4.9	Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 9
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	<b>V</b>			
5.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях. Экипировка, подборка инвентаря	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 2, 7
5.2	Тема 2. Обучение техники одновременно бесшажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
5.3	Тема 3. Совершенствование техники одновременно бесшажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7
5.4	Тема 4. Обучение технике одновременно одношажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 2, 7
5.5	Тема 5. Обучение технике одновременно двухшажный ход	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 2, 7
5.6	Тема 6. Совершенствование техники одновременно двухшажный ход	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7
5.7	Тема 7. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 2, 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
5.8	Тема 8. Обучение технике попеременно четырёхшажный ход	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7
5.9	Тема 9. Совершенствование технике поворотов	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 4
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>		<b>22</b>	<b>VI</b>			
6.1	Тема 1. Техника безопасности. Развитие скоростно-силовых качеств	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 4
6.2	Тема 2. Обучение технике бега на короткие дистанции	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 4
6.3	Тема 3. Совершенствование технике бега на короткие дистанции	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
6.4	Тема 4. Обучение технике бега на длинные дистанции	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 4
6.5	Тема 5. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 4
6.6	Тема 6. Обучение технике низкого старта	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 4
6.7	Тема 7. Обучение технике прыжка в длину с места	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 4
6.8	Тема 8. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
6.9	Тема 9. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 9
6.10	Тема 10. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 9
6.11	Тема 11. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 9
<b>Всего часов</b>			<b>112</b>	<b>I-VI</b>			

### 3. Образовательные технологии

#### 3.1. Виды образовательных технологий

##### 1. Практические занятия.

**Практические занятия** проводятся на кафедре в гимнастическом зале, тренажёрном зале, в легкоатлетическом манеже. На практическом занятии обучающийся может получить информацию из архива кафедры, записанную на электронном носителе (или ссылку на литературу) и использовать ее для самостоятельной работы. Визуализированные и обычные тестовые задания в виде файла в формате MS Word, выдаются преподавателем для самоконтроля и самостоятельной подготовки обучающегося к занятию.

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Контрольно-диагностические материалы.

**Пояснительная записка по проведению итоговой формы контроля**, отражающая все требования, предъявляемые к обучающемуся.

Итоговый контроль по дисциплине проводится в форме зачёта согласно положения о системе менеджмента качества обучения 2016 г. Тестирование и сдача контрольных нормативов.

##### 4.1.1. Тестовые задания текущего контроля

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)

- а) развитие силы
- б) развитие выносливости
- в) совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
- г) преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта
- д) развитие быстроты

Ответ: в

НАЗОВИТЕ ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА (СПИНЫ И БРЮШНОГО ПРЕССА)

- а) поднимание верхней части туловища в положении лёжа на спине
- б) поднимание ног и таза лёжа на спине
- в) прыжки
- г) подтягивание в висе на перекладине
- д) бег

Ответ: а

##### 4.1.2. Контрольные нормативы промежуточного контроля

Вид упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>МУЖЧИНЫ</b>					
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз в 1 минуту)	13	10	9	7	5
2. Бег на 100 м (с)	13,5	14,2	15,1	15,6	16,1
3. Бег на 3 км (мин, с)	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	215	205	195
5. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	23,30	28,00	26,30	27,30	28,30
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>					
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 минуту)	47	40	34	28	22
2. Бег на 100 м (с)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
3. Бег на 2 км (мин, с)	10,30	11,30	11,35	12,15	12,35
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
5. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18,00	19,30	20,20	21,30	23,00

#### 4.1.3. Список тем рефератов (в полном объёме)

1. Современные понятия о физической культуре и спорте, ценности физической культуры, физическое совершенствование, физическое воспитание и развитие.
2. Физическая и функциональная подготовленность двигательной активности, развитие жизненно-важных, необходимых умений и навыков.
3. Олимпийское движение «Зимние и летние игры» - содержание и итог.
4. Основы техники передвижения на лыжах: а) попеременный двушажный ход, б) одновременный ход.
5. Коньковый ход и его разновидности: техника, тактика и прогнозирование.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тренировочные занятия в связи с заболеваниями.
7. Слагаемые здорового образа жизни – двигательная активность, содержание, примерный комплекс.
8. Основы здорового образа жизни, рациональное питание, психогигиенические факторы, содержание индивидуальных планов для совершенствования.
9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.
10. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль.
11. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) содержание.
12. ПФП (профессионально физическая подготовка) в связи с заболеваниями.
13. Двигательные режимы: реабилитационный, тренировочный, ОФП, поддержка спортивного долголетия.

#### 4.2. Критерии оценки по элективной дисциплине

Студенты, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают «зачёт» по элективной дисциплине «Спорт». Условием получения являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, освоил технику физических упражнений и комплексов, выполнение установленных на данный семестр нормативов общей физической и специальной подготовки.

#### 4.3. Оценочные средства, рекомендуемые для включения в фонд оценочных средств итоговой государственной аттестации (ГИА)

Осваиваемые компетенции (индекс компетенции)	Тестовое задание	Ответ на тестовое задание
УК – 7	ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП) а) развитие силы б) развитие выносливости в) совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта г) преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта д) развитие быстроты	в)



## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Информационное обеспечение модуля дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
	<b>ЭБС:</b>	
1.	<b>База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа» (ЭБС «Консультант студента»)</b> [Электронный ресурс] / ООО «Политехресурс» г. Москва. – Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020–31.12.2020
2.	<b>Электронная база данных «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»</b> [Электронный ресурс] / ООО «ВШОУЗ-КМК» г. Москва. – Режим доступа: <a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a> – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020–31.12.2020
3.	<b>База данных ЭБС «ЛАНЬ»</b> - коллекция «Медицина - издательство «Лаборатория знаний», - коллекция «Языкознание и литературоведение – Издательство Златоуст» [Электронный ресурс] / ООО «ЭБС ЛАНЬ». – СПб. – Режим доступа: <a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a> – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020–31.12.2020
4.	<b>«Электронная библиотечная система «Букап»</b> [Электронный ресурс] / ООО «Букап» г. Томск. – Режим доступа: <a href="http://www.books-up.ru">http://www.books-up.ru</a> – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020–31.12.2020
5.	<b>«Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ»</b> [Электронный ресурс] / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» г. Москва. – Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru">http://www.biblio-online.ru</a> – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020–31.12.2020
6.	<b>База данных «Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU»)</b> [Электронный ресурс] / ООО «Медицинское информационное агентство» г. Москва. – Режим доступа: <a href="https://www.medlib.ru">https://www.medlib.ru</a> – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020–31.12.2020
7.	Информационно-справочная система <b>КОДЕКС</b> с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» [Электронный ресурс] / ООО «ГК Кодекс». – г. Кемерово. – Режим доступа: <a href="http://www.kodeks.ru/medicina_i_zdravoohranenie#home">http://www.kodeks.ru/medicina_i_zdravoohranenie#home</a> – лицензионный доступ по локальной сети университета.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020 – 31.12.2020
8.	Справочная Правовая Система <b>КонсультантПлюс</b> [Электронный ресурс] / ООО «Компания ЛАД-ДВА». – М. – Режим доступа: <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> – лицензионный доступ по локальной сети университета.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020 – 31.12.2020
9.	<b>Электронная библиотека КемГМУ</b> (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09.2017г.). - Режим доступа: <a href="http://www.moodle.kemsma.ru">http://www.moodle.kemsma.ru</a> – для авторизованных пользователей.	неограниченный

## 5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотеки КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
	<b>Основная литература:</b>			
1.	Письменский И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. – URL: «ЭБС Юрайт» <a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>			40

## 5.3. Методические разработки кафедры

1.	Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам специалитета по специальностям «Лечебное дело», «Педиатрия», «Стоматология», «Медико-профилактическое дело», «Фармация» и программ бакалавриата по специальности «Сестринское дело» / Н.И. Фетищев [и др.]; Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра травматологии с курсом реанимации, медицинской реабилитации и физической культуры. – Кемерово, 2017. – 73 с. – URL: «Электронные издания КемГМУ» <a href="http://moodle.kemsma.ru">http://moodle.kemsma.ru</a>			40
----	---	--	--	----

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения: учебный класс, спортивный зал, тренажёрный зал, гимнастический зал, тренажёрный зал, гимнастический зал, лыжное хранилище, комната для самостоятельной подготовки

Оборудование: учебный класс: информационная доска, столы, стулья; спортивный зал: гандбольные ворота, баскетбольные щиты, баскетбольное кольцо, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, сетка бадминтонная, канат гимнастический;

тренажёрный зал: штанги Трапеция, перекладина, гири, гимнастические скамейки, рукоход;

гимнастический зал: теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, гантели, жимфлексор,

гимнастические скамейки, набивные мячи (медицинбол), комплект дартс; тренажёрный зал: мешок

боксерский 80 кг, штанга, перекладина, гири, брусья, шведская стенка; гимнастический: скамья для

пресса, скамья Скотта, гимнастический конь, стойки для жима лежа, перекладина, штанга, гири;

лыжное хранилище: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки); комната для самостоятельной

подготовки: полка для кубков

Средства обучения:

Технические средства: компьютер и ноутбук с выходом в сеть «Интернет»

Демонстрационные материалы:

многофункциональный тренажёр, велотренажеры, настенные тренажёры, наборы мультимедийных презентаций

Оценочные средства на печатной основе:

тестовые задания по изучаемым темам

Учебные материалы:

учебники, учебные пособия, раздаточные дидактические материалы (учебные таблицы)

Программное обеспечение:

Microsoft Windows 7 Professional

Microsoft Office 10 Standard

Microsoft Windows 8.1 Professional

Microsoft Office 13 Standard

Microsoft Windows 10 Professiona

Microsoft Office 16 Standard

Linux лицензия GNU GPL

LibreOffice лицензия GNU LGPLv3

Антивирус Dr.Web Security Space

Kaspersky Endpoint Security Russian Edition для бизнеса

## Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины

«Элективная дисциплина: Спорт»

(указывается индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

На 2023-2024 учебный год.

Регистрационный номер \_\_\_\_

Дата утверждения «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	РП актуализирована на заседании кафедры:			Подпись и печать зав. научной библиотекой
	Дата	Номер протокола заседания кафедры	Подпись заведующего кафедрой	
В рабочую программу вносятся следующие изменения 1. ЭБС 2023 г.				

## 5. Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
1.	<b>ЭБС «Консультант студента»</b> : сайт / ООО «Консультант студента». – Москва, 2013 - . - URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.- Текст : электронный.	по контракту № 40ЭА22Б срок оказания услуг 01.01.2023 - 31.12.2023
2.	<b>ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»</b> : сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004 - . - URL: <a href="https://www.rosmedlib.ru">https://www.rosmedlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 42ЭА22Б срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
3.	<b>База данных «Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU»)</b> : сайт / ООО «Медицинское информационное агентство». - Москва, 2016 - 2031. - URL: <a href="https://www.medlib.ru">https://www.medlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 2912Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
4.	<b>Коллекция электронных книг «Электронно-библиотечная система» «СпецЛит» для вузов</b> : сайт / ООО «Издательство «СпецЛит». - СПб., 2017 - . - URL: <a href="https://speclit.profy-lib.ru">https://speclit.profy-lib.ru</a> . - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.	по контракту № 0512Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
5.	<b>База данных «Электронная библиотечная система «Букап»</b> : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012 - . - URL: <a href="https://www.books-up.ru">https://www.books-up.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 2512Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
6.	<b>«Электронные издания» - Электронные версии печатных изданий / ООО «Лаборатория знаний»</b> . – Москва, 2015 - . - URL: <a href="https://moodle.kemsma.ru/">https://moodle.kemsma.ru/</a> . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту №3012Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
7.	<b>База данных «Электронно-библиотечная система ЛАНЬ»</b> : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017 - . - URL: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 3212Б22 срок оказания услуги 31.12.2022 -30.12.2023
8.	<b>«Образовательная платформа ЮРАЙТ»</b> : сайт / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» . - Москва, 2013 - . - URL: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.	по контракту № 0808Б22 срок оказания услуги 17.08.2022 - 31.12.2023
9.	Информационно-справочная система <b>«КОДЕКС»</b> с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» : сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 - . - URL: <a href="http://kod.kodeks.ru/docs">http://kod.kodeks.ru/docs</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину <b>YCVCC01</b> и паролю <b>p32696</b> . - Текст : электронный.	по контракту № 2312Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
10.	Электронный информационный ресурс компании Elsevier ClinicalKey Student Foundation : сайт / ООО «ЭКО-ВЕКТОР АЙ-ПИИ». – Санкт-Петербург. – URL: <a href="https://www.clinicalkey.com/student">https://www.clinicalkey.com/student</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по договору № 03ЭА22ВН срок оказания услуги 01.03.2022 - 28.02.2023
11.	<b>Электронная библиотека КемГМУ</b> (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09.2017 г.). - Кемерово, 2017. - . - URL: <a href="http://www.moodle.kemsma.ru">http://www.moodle.kemsma.ru</a> . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 срок оказания услуги

**Лист изменений и дополнений РП**  
 Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины  
 «Спорт»

На 2023- 2024 учебный год.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу
В рабочую программу вносятся следующие изменения: 1. ЭБС 2023
2. Исключены компетенции УК - 7 добавлена компетенция УК - 6 на основании решения заседания Ученого совета, протокол №7 от 30.03.2023 г.

**5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**5.1. Информационное обеспечение дисциплины**

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
1.	ЭБС «Консультант студента» : сайт / ООО «Консультант студента». – Москва, 2013 - . - URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.- Текст : электронный.	по контракту № 40ЭА22Б срок оказания услуг 01.01.2023 - 31.12.2023
2.	ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека» : сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004 - . - URL: <a href="https://www.rosmedlib.ru">https://www.rosmedlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 42ЭА22Б срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
3.	База ланных «Электронная библиотечная система «Мелипинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU») : сайт / ООО «Мелипинское информационное агентство». - Москва, 2016 - 2031. - URL: <a href="https://www.medlib.ru">https://www.medlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 2912Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
4.	Коллекция электронных книг «Электронно-библиотечная система» «СпелЛит» для вузов : сайт / ООО «Издательство «СпелЛит». - СПб.. 2017 - . - URL: <a href="https://sneclit.profv-lib.ru">https://sneclit.profv-lib.ru</a> . - Режим лоступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.	по контракту № 0512Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
5.	База данных «Электронная библиотечная система «Букап» : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012 - . - URL: <a href="https://www.books-up.ru">https://www.books-up.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 2512Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023

6.	« <b>Электронные издания</b> » - <b>Электронные версии печатных изданий</b> / ООО «Лаборатория знаний». – Москва, 2015 - . - URL: <a href="https://moodle.kemsma.ru/">https://moodle.kemsma.ru/</a> . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту №3012Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
7.	<b>База данных «Электронно-библиотечная система ЛАНЬ»</b> : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017 - . - URL: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 3212Б22 срок оказания услуги 31.12.2022 - 30.12.2023
8.	« <b>Образовательная платформа ЮРАЙТ</b> » : сайт / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» . - Москва, 2013 - . - URL: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.	по контракту № 0808Б22 срок оказания услуги 17.08.2022 - 31.12.2023
9.	Информационно-справочная система « <b>КОДЕКС</b> » с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» : сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 - . - URL: <a href="http://kod.kodeks.ru/docs">http://kod.kodeks.ru/docs</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину <b>YCVCC01</b> и паролю <b>p32696</b> . - Текст : электронный.	по контракту № 2312Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
10.	Электронный информационный ресурс компании Elsevier ClinicalKey Student Foundation : сайт / ООО «ЭКО-ВЕКТОР АИ-ПИ». – Санкт-Петербург. – URL: <a href="https://www.clinicalkey.com/student">https://www.clinicalkey.com/student</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по договору № 03ЭА22ВН срок оказания услуги 01.03.2022 - 28.02.2023
11.	<b>Электронная библиотека КемГМУ</b> (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09. 2017 г.). - Кемерово, 2017. -. - URL: <a href="http://www.moodle.kemsma.ru">http://www.moodle.kemsma.ru</a> . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 срок оказания услуги неограниченный