

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., проф. Коськина Е.В.
 « 30 » _____ 20__ г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальность 31.05.01 «Лечебное дело»
Квалификация выпускника врач-лечебник
Форма обучения очная
Факультет лечебный
Кафедра-разработчик рабочей программы физической культуры

Семестр	Трудоёмкость		Лекций, ч	Лаб. практикум, ч	Практ. занятий, ч	Клинических практик. занятий, ч	Семинаров, ч	СРС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежуточного контроля (экзамен/зачёт)
	зач. ед.	ч.									
I	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
II	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
III	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
VI	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
V	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
VI	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	Зачёт
Итого	-	328	-	-	216	-	-	112	-	-	Зачёт

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело, квалификация «Врач-лечебник», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 988 от «26» августа 2020 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 59452 от 25.08.2020 г.)

Рабочую программу разработал (-и): к.п.н., доцент О. А. Заплатина, ст. преподаватель В. А. Николаев.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры протокол № 10 от «24» 05 2021 г.

Рабочая программа согласована:

И.о. заведующий библиотекой Огорова Н.А. Окорокова
«31» 05 2021 г.

Декан лечебного факультета Леванова д.м.н., доцент Л. А. Леванова
«10» 06 2021 г.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ФМК лечебного факультета, протокол № 5 от 10 июня 2021 г.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе

Регистрационный номер 1465
Руководитель УМО Дубовченко М.П. Дубовченко
«16» 06 2021 г.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

- 1.1.1. Целями освоения элективного курса «Общая физическая подготовка» состоит в повышении 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: Обеспечение понимания роли физической культуры, спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности; адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма; овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха; подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

- 1.2.1. Дисциплина относится к элективному курсу по физической культуре.
- 1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками: анатомия, нормальная физиология, гигиена.
- 1.2.3. Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками: медицинская реабилитология.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы 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	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 УК-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Текущий контроль: Контрольные тесты – вопр. 20 Темы рефератов – № 1-13. Промежуточная аттестация: Контрольные нормативы № 1 - 10

1.4. Объем 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
Аудиторная работа , в том числе:	-	216	54	54	54	54	54	58
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные практикумы (ЛП)	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	-	216	36	36	36	36	36	36
Клинические практические занятия (КПЗ)	-	-	-	-	-	-	-	-
Семинары (С)	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (СР) , в том числе НИР	-	112	18	18	18	18	18	22
Промежуточная аттестация:	зачет (З)	-	-	-	-	-	-	3
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-	-
Экзамен / зачёт	-	-	-	-	-	-	-	Зачёт
ИТОГО	-	328	54	54	54	54	54	58

2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет единицы 328 часов.

2.1. Учебно-тематический план элективного курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	I-VI	328	-	-	216	-	-	112
1.1.	Тема 1. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.2.	Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места	I	4	-	-	2	-	-	2
1.3.	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	I	4	-	-	2	-	-	2
1.4.	Тема 4. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	I	4	-	-	2	-	-	-
1.5.	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств.	I	2	-	-	2	-	-	2
1.6.	Тема 6. Кроссовая подготовка	I	4	-	-	2	-	-	2
1.7.	Тема 7. Обучение технике бега на длинные дистанции	I	4	-	-	2	-	-	2
1.8.	Тема 8 Развитие общей выносливости.	I	2	-	-	2	-	-	-
1.9.	Тема 9. Обучение технике прыжка в длину с места	I	4	-	-	2	-	-	2
1.10	Тема 10. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.11	Тема 12. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	I	2	-	-	2	-	-	-
1.12	Тема 13. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	I	4	-	-	2	-	-	-

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.13	Тема 13. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	I	2	-	-	2	-	-	-
1.14	Тема 14. Обучение способам передвижения на лыжах, инструктаж по технике безопасности	I	2	-	-	2	-	-	-
1.15	Тема 15. Обучение одновременному бесшажному ходу	I	2	-	-	2	-	-	2
1.16	Тема 16. Обучение попеременному двухшажному ходу	I	2	-	-	2	-	-	-
1.17	Тема 17. Обучение стойкам на спусках	I	2	-	-	2	-	-	-
1.18	Тема 18. Обучение одновременному одношажному ходу	I	2	-	-	2	-	-	-
1.19	Тема 19. Обучение технике преодоления подъемов	II	4	-	-	2	-	-	-
1.20	Тема 20. Совершенствование способов преодоления спусков	II	4	-	-	2	-	-	2
1.21	Тема 21. Обучение поворотам переступанием	II	4	-	-	2	-	-	-
1.22	Тема 22. Обучение основным способам торможения	II	4	-	-	2	-	-	2
1.23	Тема 23. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км	II	2	-	-	2	-	-	-
1.24	Тема 24. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	II	4	-	-	2	-	-	-
1.25	Тема 25. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	II	4	-	-	2	-	-	2
1.26	Тема 26. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	II	2	-	-	2	-	-	-
1.27	Тема 27. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	II	4	-	-	2	-	-	-
1.28	Тема 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места	II	4	-	-	2	-	-	-
1.29	Тема 29. Обучение технике прыжка в длину с разбега	II	2	-	-	2	-	-	2
1.30	Тема 30. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	II	4	-	-	2	-	-	2
1.31	Тема 31. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления	II	2	-	-	2	-	-	2
1.32	Тема 32. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	II	2	-	-	2	-	-	2
1.33	Тема 33. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	II	2	-	-	2	-	-	2
1.34	Тема 34. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	II	2	-	-	2	-	-	2
1.35	Тема 35. Совершенствование техники низкого старта	II	2	-	-	2	-	-	-
1.36	Тема 36. Сдача контрольных нормативов	II	2	-	-	2	-	-	-
1.37	Тема 37. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	III	4	-	-	2	-	-	2
1.38	Тема 38. Обучение технике прыжка в длину с места	III	4	-	-	2	-	-	2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.39	Тема 39. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	III	4	-	-	2	-	-	2
1.40	Тема 40. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	III	4	-	-	2	-	-	-
1.41	Тема 41. Развитие скоростно-силовых качеств.	III	2	-	-	2	-	-	2
1.42	Тема 42. Кроссовая подготовка.	III	4	-	-	2	-	-	2
1.43	Тема 43. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	III	4	-	-	2	-	-	2
1.44	Тема 44. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	III	2	-	-	2	-	-	-
1.45	Тема 45. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	III	4	-	-	2	-	-	2
1.46	Тема 46. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	III	4	-	-	2	-	-	2
1.47	Тема 47. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.48	Тема 48. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	III	4	-	-	2	-	-	-
1.49	Тема 49. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом	III	2	-	-	2	-	-	-
1.50	Тема 50. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой	III	2	-	-	2	-	-	-
1.51	Тема 51. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	III	2	-	-	2	-	-	2
1.52.	Тема 52. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	III	2	-	-	2	-	-	-
1.53	Тема 53. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.54	Тема 54. Обучение технике ведения мяча. Совершенствование техники передач. Обучение броскам после ведения.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.55	Обучение техники выполнения штрафных бросков	IV	4	-	-	2	-	-	-
1.56	Тема 56. Совершенствование техники штрафных бросков	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.57	Тема 57. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	IV	4	-	-	2	-	-	-
1.58	Тема 58. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.59	Тема 59. Совершенствование выполнения бросков в движении	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.60	Тема 60. Совершенствование ведения мяча в движении	IV	4	-	-	2	-	-	-
1.61	Тема 61. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	IV	4	-	-	2	-	-	2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.62	Тема 62. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.63	Тема 63. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	IV	4	-	-	2	-	-	-
1.64	Тема 64. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	IV	4	-	-	2	-	-	-
1.65	Тема 65. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости	IV	2	-	-	2	-	-	2
1.66	Тема 66. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.67	Тема 67. Обучение технике бега на длинные дистанции	IV	2	-	-	2	-	-	2
1.68	Тема 68. Развитие общей выносливости	IV	2	-	-	2	-	-	2
1.69	Тема 69. Обучение технике прыжка в длину с места	IV	2	-	-	2	-	-	2
1.70	Тема 70. Совершенствование техники прыжка в длину с места	IV	2	-	-	2	-	-	2
1.71	Тема 71. Обучение технике прыжка в длину с разбега	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.72	Тема 72. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.73	Тема 73. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	V	4	-	-	2	-	-	2
1.74	Тема 74. Обучение технике прыжка в длину с места	V	4	-	-	2	-	-	2
1.75	Тема 75. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	V	4	-	-	2	-	-	2
1.76	Тема 76. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	V	4	-	-	2	-	-	-
1.77	Тема 77. Развитие скоростно-силовых качеств.	V	2	-	-	2	-	-	2
1.78	Тема 78. Кроссовая подготовка.	V	4	-	-	2	-	-	2
1.79	Тема 79. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	V	4	-	-	2	-	-	2
1.80	Тема 80. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	V	2	-	-	2	-	-	-
1.81	Тема 81. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	V	4	-	-	2	-	-	2
1.82	Тема 82. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	V	4	-	-	2	-	-	2
1.83	Тема 83. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	V	2	-	-	2	-	-	-
1.84	Тема 84. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	V	4	-	-	2	-	-	-
1.85	Тема 85. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижения с мячом	V	2	-	-	2	-	-	-
1.86	Тема 86. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой	V	2	-	-	2	-	-	-

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.87	Тема 87. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	V	2	-	-	2	-	-	2
1.88	Тема 88. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	V	2	-	-	2	-	-	-
1.89	Тема 89. Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	V	2	-	-	2	-	-	-
1.90	Тема 90. Обучение техники ведения мяча. Совершенство передач. Обучение броскам после ведения	V	2	-	-	2	-	-	-
1.91	Тема 91. Обучение штрафным броскам	VI	4	-	-	2	-	-	-
1.92	Тема 92. Совершенствование техники штрафных бросков	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.93	Тема 93. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	VI	4	-	-	2	-	-	-
1.94	Тема 94. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.95	Тема 95. Совершенствование бросков в движении	VI	2	-	-	2	-	-	-
1.96	Тема 96. Совершенствование ведения мяча в движении	VI	4	-	-	2	-	-	-
1.97	Тема 97. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.98	Тема 98. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	VI	2	-	-	2	-	-	-
1.99	Тема 99. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.100	Тема 100. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	VI	4	-	-	2	-	-	-
1.101.	Тема 101. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости	VI	2	-	-	2	-	-	2
1.102	Тема 102. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.103	Тема 103. Обучение технике бега на длинные дистанции	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.104	Тема 104. Развитие общей выносливости	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.105	Тема 105. Обучение технике прыжка в длину с места	VI	2	-	-	2	-	-	2
1.106	Тема 106. Совершенствование техники прыжка в длину с места	VI	2	-	-	2	-	-	2
1.107	Тема 107. Обучение технике прыжка в длину с разбега	VI	2	-	-	2	-	-	2
1.108	Тема 108. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	VI	2	-	-	2	-	-	-
	Зачёт	VI	-	-	-	-	-	-	-
	Всего	I-VI	328			216			112

2.2. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка		216	I-VI			
1.1	Тема 1. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Обучение технике низкого старта и прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 2, 3,4
1.2	Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места	Обучение элементам техники прыжка в длину с места	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 2, 3,4
1.3	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	Обучение технике бега на короткие дистанции: техника низкого старта; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 2, 3,4
1.4	Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места.	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 2, 3,4
1.5	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1
1.6	Тема 6 Кроссовая подготовка	Развитие выносливости. Бег по дистанции.	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.7	Тема 7. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение технике бега на дальние дистанции. работа на выносливость	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1
1.8	Тема 8. Развитие общей выносливости.	Работа на выносливость.	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1
1.9	Тема 9. Развитие общей выносливости	Работа на выносливость	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 6,7
1.10	Тема 10. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 6,7
1.11	Тема 11. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 6,7
1.12	Тема 12. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Гантельная гимнастика. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 6,7
1.13	Тема 13. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 6,7
1.14	Тема 14. Обучение способам передвижения на лыжах,	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 5

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	инструктаж по технике безопасности.						
1.15	Тема 15. Обучение технике одновременного бесшажного хода.	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 5
1.16	Тема 16. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 5
1.17	Тема 17 Обучение стойкам на спусках.	Обучения стойкам и спускам с горы.	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 5
1.18	Тема 18. Обучение технике одновременного одношажного хода.	Ходьба по учебному кругу, работа лыжными палками.	2	I	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 5
1.19	Тема 19. Обучение технике преодоления подъемов	Преодоление подъемов разными способами.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 5
1.20	Тема 20. Совершенствование способов преодоления спусков.	Преодоление спусков разными способами.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 5
1.21	Тема 21. Обучение технике поворотов.	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 5
1.22	Тема 22. Обучение основным способам торможения.	Ходьба по учебному кругу, обучения способам торможения	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 5
1.23	Тема 23. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км	Ходьба по учебному кругу, преодоление дистанции	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 5

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.24	Тема 24 Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 6,7
1.25	Тема 25. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.26	Тема 26. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Гантельная гимнастика. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.27	Тема 27 Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.28	Тема 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Совершенствование техники низкого старта и прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.29	Тема 29. Обучение технике прыжка в длину с разбега	Обучение элементам техники прыжка в длину с места.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1
1.30	Тема 30. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование элементов разбега.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1
1.31	Тема 31. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления	Совершенствование технике прыжка в длину с разбега Совершенствование элементов разбега, толчка, приземления	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.32	Тема 32. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1
1.33	Тема 33 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы №4
1.34	Тема 34. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на дальние дистанции. работа на выносливость.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 4
1.35	Тема 35. Совершенствование техники низкого старта	Совершенствование техники низкого старта. Выбегание. Разгон по дистанции.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 4
1.36	Тема 36 Сдача контрольных нормативов.	Сдача контрольных нормативов.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 4
1.37	Тема 37. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Обучение технике низкого старта и прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.38	Тема 38. Обучение технике прыжка в длину с места.	Обучение элементам техники прыжкам в длину с места.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	
1.39	Тема 39. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Обучение технике бега на короткие дистанции: техника низкого старта; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	
1.40	Тема 40. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	
1.41	Тема 41. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
							№ 2, 3, 4, 5
1.42	Тема 42. Кроссовая подготовка	Развитие выносливости. Бег по дистанции.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.43	Тема 43. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.44	Тема 44. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.45	Тема 45. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Гантельная гимнастика. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.46	Тема 46. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.47	Тема 47. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 5
1.48	Тема 48. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	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	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.49	Тема 49. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Совершенство техники броска по корзине и ловли отскока мяча от щита.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.50	Тема 50. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.51	Тема 51. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.52.	Тема 52. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Совершенствование техники держания и ловли мяча.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.53	Тема 53. Совершенствование техники ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	Совершенствование техники ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.54	Тема 54. Обучение техники ведения мяча. Совершенствование техники передач. Обучение броскам после ведения.	Обучение технике ведения мяча. Совершенствование техники выполнения передач.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.55	Тема 55. Обучение штрафным броскам	Обучение штрафным броскам	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
							№ 1-10
1.56	Тема 56. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков	Совершенствование техники выполнения штрафных бросков	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.57	Тема 57. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
1.58	Тема 58 Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.59	Тема 59. Совершенствование техники выполнения бросков в движении	Совершенствование техники выполнения бросков в движении	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
1.60	Тема 60. Совершенствование техники ведения мяча в движении	Совершенствование техники ведения мяча в движении	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.61	Тема 61. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	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	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.62	Тема 62. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.63	Тема 63. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.64	Тема 64. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.65	Тема 65. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.66	Тема 66. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.67	Тема 67 Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение технике бега на длинные дистанции	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.68	Тема 68. Развитие общей выносливости	Развитие общей выносливости.	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.69	Тема 69. Обучение технике прыжка в длину с места.	Обучение технике прыжка в длину с места	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
							Контрольные нормативы № 1
1.70	Тема 70. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.71	Тема 71. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.72	Тема 72. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.73	Тема 73. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Обучение технике низкого старта и прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.74	Тема 74. Обучение технике прыжка в длину с места.	Обучение элементам техники прыжка в длину с места.	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.75	Тема 75. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	Обучение технике бега на короткие дистанции: техника низкого старта; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование.	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
1.76	Тема 76. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки с места.	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.77	Тема 77. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.).	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 4
1.78	Тема 78. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Упражнения с гирями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.79	Тема 79. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растягивание мышц рук, ног, туловища; упражнения для развития подвижности суставов.	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.80	Тема 80. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Комплекс упражнений на медленное растягивание мышц рук, ног, туловища; упражнения для развития подвижности суставов.	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.81	Тема 81. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Обучение технике приема и ловли мяча, ведение мяча.	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.82	Тема 82 Тема 10. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении. Обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Тема 10. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении. Обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.83	Тема 83. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита,	Работа над совершенствованием техники передачи мяча, ловли при отскоке мяча от щита и бросков мяча с места и в движении.	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1-10

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	совершенствование бросков с места в движении.						
1.84	Тема 84. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Техника игры в защите, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия.	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.85	Тема 85. Совершенствование техники ведения мяча и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	Совершенствование техники броска по корзине и ловли мяча при отскоке от щита.	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.86	Тема 86. Обучение способам передвижения на лыжах, инструктаж по технике безопасности.	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви.	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.87	Тема 87. Обучение одновременному бесшажному ходу	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.88	Тема 88. Обучение попеременному двухшажному ходу.	Ходьба по учебному кругу, работа лыжными палками.	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.89	Тема 89. Обучение стойкам на спусках.	Обучения стойкам и спускам с горы.	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.90	Тема 90. Обучение одновременному одношажному ходу.	Сдача нормативов по пройденному разделу.	2	V	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.91	Тема 91. Обучение технике преодоления подъемов	Преодоление подъемов разными способами	2	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.92	Тема 92. Совершенствование техники способов преодоления спусков.	Преодоление спусков разными способами.	2	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.93	Тема 93. Обучение поворотам переступанием.	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции.	2	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
1.94	Тема 94. Обучение основным способам торможения.	Ходьба по учебному кругу, работа лыжными палками.	2	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.95	Тема 95. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км.	Ходьба по учебному кругу, преодоление дистанции.	2	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
1.96	Тема 96. Обучение технике ведения мяча. Совершенствование техники передач. Обучение технике броска после ведения.	Обучение технике приема и ловли мяча, ведения мяча и броска после него.	2	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.97	Тема 97. Обучение технике выполнения штрафных бросков.	Обучение технике выполнения штрафных бросков.	2	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
							Контрольные нормативы № 2, 3,
1.98	Тема 98. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков.	Совершенствование техники выполнения штрафных бросков.	2	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.99	Тема 99. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Обучению ведения мяча с разными темпами и высотой отскока.	2	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.100	Тема 100. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол.	Учебно-тренировочная игра.	2	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.101	Тема 101. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.).	2	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.102	Тема 102. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	Упражнения с гирями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.103	Тема 103. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Комплекс упражнений на медленное растягивание мышц рук, ног, туловища; упражнения для развития подвижности суставов.	2	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.104	Тема 104. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Комплекс упражнений на медленное растягивание мышц рук, ног, туловища; упражнения для развития подвижности суставов.	2	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	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	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.105	Тема 105. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование выполнения физических упражнений на скорость, силу.	2	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.106	Тема 106. Кроссовая подготовка.	Работа на выносливость, бег по дистанции.	2	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.107	Тема 107. Техника передачи мяча. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе.	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	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.108	Тема 108. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение элементам бега по дистанции; старту; финишу.	2	VI	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
Всего часов			216	I-VI			

2.3. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка		112	I-VI			
1.1	Тема 1 Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 2, 7
1.2	Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 7
1.3	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 7
1.4	Тема 4. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 2, 7
1.5	Тема 5. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 7
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 7
1.7	Тема 7. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 2, 7
1.8	Тема 8. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.9	Тема 9. Обучение одновременному бесшажному ходу.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1 УК-7, ИД-2 УК-7	Написание рефератов Тема 4
1.10	Тема 10. Совершенствование способов преодоления спусков	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 УК-7, ИД-2 УК-7	Написание рефератов Тема 4
1.11	Тема 11. Обучение основным способам торможения.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 УК-7, ИД-2 УК-7	Написание рефератов Тема 4
1.12	Тема 12. Обучение штрафным броскам.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 УК-7, ИД-2 УК-7	Написание рефератов Тема 4
1.13	Тема 13. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 УК-7, ИД-2 УК-7	Написание рефератов Тема 7
1.14	Тема 14. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 УК-7, ИД-2 УК-7	Написание рефератов Тема 4
1.15	Тема 15. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 УК-7, ИД-2 УК-7	Написание рефератов Тема 4
1.16	Тема 16. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 УК-7, ИД-2 УК-7	Написание рефератов Тема 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.17	Тема 17. Развитие скоростно-силовых качеств.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Написание рефератов Тема 4
1.18	Тема 18. Кроссовая подготовка.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Написание рефератов Тема 9
1.19	Тема 19. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7
1.20	Тема 20. Обучение технике прыжка в длину с места.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Написание рефератов Тема 7
1.21	Тема 21. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Написание рефератов Тема 7
1.22	Тема 22. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7
1.23	Тема 23. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7
1.24	Тема 24. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Написание рефератов Тема 7
1.25	Тема 25. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.26	Тема 26. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Написание рефератов Тема 7
1.27	Тема 27. Обучение одновременному бесшажному ходу.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Написание рефератов Тема 7
1.28	Тема 28. Совершенствование способов преодоления спусков	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Написание рефератов Тема 7
1.29	Тема 29. Обучение основным способам торможения.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Написание рефератов Тема 7
1.30	Тема 30. Обучение штрафным броскам.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Написание рефератов Тема 7
1.31	Тема 31. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7
1.32	Тема 32. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.33	Тема 33. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 2, 7
1.34	Тема 34 Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 7
1.35	Тема 35. Развитие скоростно-силовых качеств.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 7
1.36	Тема 36 Кроссовая подготовка.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 9
1.37	Тема 37. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 2, 7
1.38	Тема 38. Обучение технике прыжка в длину с места.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.39	Тема 39. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 7
1.40	Тема 40. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 2, 7
1.41	Тема 41. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 2, 7
1.42	Тема 42. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 7
1.43	Тема 43. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 2, 7
1.44	Тема 44. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.45	Тема 45. Обучение одновременному бесшажному ходу.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 4
1.46	Тема 46. Совершенствование способов преодоления спусков.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 4
1.47	Тема 47. Обучение основным способам торможения.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 4
1.48	Тема 48. Обучение штрафным броскам.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 4
1.49	Тема 49. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 4
1.50	Тема 50. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 4
1.51	Тема 51. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.52	Тема 52. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 4
1.53	Тема 53 Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 4
1.54	Тема 54. Развитие скоростно-силовых качеств.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 9
1.55	Тема 55. Кроссовая подготовка	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 9
1.56	Тема 56. Обучение технике бега на длинные дистанции.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Написание рефератов Тема 9
Всего часов			112	I-VI			

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1.3. Виды образовательных технологий

1. Практические занятия.
2. Работа с дополнительной литературой на электронных носителях.

Лекционные занятия проводятся в специально выделенных для этого помещениях – лекционном зале. Каждая тема лекции утверждается на совещании кафедры. Часть лекций содержат графические файлы в формате JPEG. Каждая лекция может быть дополнена и обновлена. Лекции хранятся на электронных носителях в учебно-методическом кабинете и могут быть дополнены и обновлены.

Практические занятия/клинические 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

1.4. Контрольно-диагностические материалы.

Пояснительная записка по процедуре проведения итоговой формы контроля, отражающая все требования, предъявляемые к студенту.

Итоговый контроль по дисциплине проводится в форме зачёта согласно документу СМК-ПД-16.2023 «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

4.1.1. Тестовые задания текущего контроля.

1) 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

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

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

Ответ: а

4.1.2. Контрольно-зачётные нормативы промежуточного контроля

Вид упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
МУЖЧИНЫ					
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
6. Штрафные броски из 10	5	4	3	-	-
7. Выполнение 2-х шаговых бросков	5	4	-	-	-
ЖЕНЩИНЫ					
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
6. Штрафные броски из 10	5	4	3	-	-
7. Выполнение 2-х шаговых бросков	5	4	-	-	-

Краткая характеристика процедуры промежуточной аттестации. Обучающийся приходит на зачет в спортивной форме. Обучающему отводится время на подготовку к сдаче контрольно-зачетных нормативов в объеме 15 минут, после чего он приступает к выполнению зачетного норматива

4.1.3. Список тем рефератов (в полном объеме)

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 двухшажный 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), ее содержание.
12. ПФП (профессионально физическая подготовка) в связи с заболеваниями.
13. Двигательные режимы: реабилитационный, тренировочный, ОФП, поддержка спортивного долголетия.

4.2. Критерии оценки по дисциплине

Характеристика	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
----------------	-------------	------------	-----------------

<p>Академическая нагрузка выполнена в полном объеме, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «отлично» и выше, чем «отлично». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта.</p>	А -В	100-91	5
<p>Академическая нагрузка выполнена в объеме 92%, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «хорошо». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта. При выполнении контрольных упражнений допускает неточности, исправление которых при помощи преподавателя позволяет студенту добиться более высокого результата в выполнении упражнения.</p>	С-D	90-81	4
<p>Академическая нагрузка выполнена не в полном объеме, посещены не все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполняет гигиенические и дисциплинарные требования частично. Техник выполнения упражнений владеет не в полной мере. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «удовлетворительно». Слабо владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, поверхностно знает принципы физической культуры и спорта. Отработка пропусков занятий по дисциплине по причине по болезни осуществлена практически или путем выполнения реферативных работ (по согласованию с преподавателем).</p>	Е	80-71	3
<p>Академическая нагрузка не выполнена в полном объеме. На занятиях студент не выполнял гигиенические и дисциплинарные требования. Слабо владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Не выполнил контрольные нормативы, не осваивал технику выполнения</p>	Fх- F	<70	2 Требуется передача/ повторное

физических упражнений и комплексов, не владеет знаниями о теоретических основах и принципах физической культуры и спорта.			изучение материала
---	--	--	--------------------

Баллы	100-91	90-81	80-71	<70
Шкала оценивания	«зачёт»			«не зачёт»

Студенты, выполнившие учебную программу в каждом семестре, получают оценку «зачтено» по элективному курсу «Общая физическая подготовка». 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 контрольных нормативов общей физической и специальной подготовки. При несоблюдении вышеуказанных условий студент получает оценку «не зачтено».

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	ПОД ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ (ОФП) ПОНИМАЮТ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, НАПРАВЛЕННЫЙ а) на формирование правильной осанки; б) на гармоничное развитие человека; в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие; г) развитие выносливости; д) развитие быстроты	в)
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 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: https://www.studentlibrary.ru . - 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: https://www.rosmedlib.ru . - 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 данных «Электронная библиотечная система «Мелипинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU») : сайт / ООО «Мелипинское информационное агентство». - Москва, 2016 - 2031. - URL: https://www.medlib.ru . - 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» «СпецЛит» для вузов : сайт / ООО «Издательство «СпецЛит». - СПб.. 2017 - . - URL: https://speclit.profv-lib.ru . - Режим доступа: 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: https://www.books-up.ru . - 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.	«Электронные издания» - Электронные версии печатных изданий / ООО «Лаборатория знаний». – Москва, 2015 - . - URL: https://moodle.kemsma.ru/ . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту №3012Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
7.	База данных «Электронно-библиотечная система ЛАНЬ» : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017 - . - URL: https://e.lanbook.com . - 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.	«Образовательная платформа ЮРАЙТ» : сайт / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» . - Москва, 2013 - . - URL: https://urait.ru . - 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 «КОДЕКС» с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» : сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 - . - URL: http://kod.kodeks.ru/docs . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину YCVCC01 и паролю p32696 . - 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: https://www.clinicalkey.com/student . - 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.	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09.2017 г.). - Кемерово, 2017. - . - URL: http://www.moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 срок оказания услуги неограниченный

5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотеки КемГМУ	Число экз. в библиотеке, выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
	Основная литература			
1	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. - URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			110
2	Письменский, И. А. Физическая культура :учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 с. - URL: http://www.biblio-online.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.			110
	Дополнительная литература			
1	Зайцева, Г. А. Физическая культура - минимум к зачету: учеб. -метод. пособие / Г. А. Зайцева - Москва: МИСиС, 2017. - 26 с. - URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			110

5. 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, комплект дартс; тренажёрный зал: мешок боксерский 80 кг, штанга, перекладина, гири, брусья, шведская стенка; гимнастический: скамья для пресса, скамья Скотта, 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 тренажеры, наборы мультимедийных презентаций

Оценочные средства на печатной основе: тестовые задания текущего контроля

Учебные материалы: учебники, учебные пособия, раздаточные дидактические материалы (учебные таблицы).

Программное обеспечение:

Windows 7 Professional

Windows 8.1 Professional

Microsoft Office 10 Standart

Microsoft Office 13 Standart

Linux лицензия GNU GPL

**Рецензия
на рабочую программу дисциплины**

Элективная дисциплина «*Общая физическая подготовка*» для обучающихся I-III курсов, направления подготовки (специальность) 31.05.01 «Лечебное дело». Форма обучения очная.

Программа подготовлена на кафедре «Физической культуры» ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России.

Рабочая программа включает разделы: паспорт программы с определением цели и задач дисциплины (модуля); место дисциплины в структуре основной образовательной программы; общую трудоемкость дисциплины; результаты обучения представлены формируемыми компетенциями; образовательными технологиями; формы текущей и промежуточной аттестации; содержание дисциплины и учебно-тематический план; информационное, учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины.

В рабочей программе элективной дисциплины «*Общая физическая подготовка*» указаны примеры оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций, критерии оценки текущего контроля и промежуточной аттестации.

В тематическом плане дисциплины выделены междисциплинарные модули: общая физическая подготовка, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, что отвечает требованию ФГОС ВО.

Образовательные технологии обучения представлены лекциями и практическими занятиями.

Таким образом, рабочая программа элективной дисциплины полностью соответствует ФГОС ВО по специальности 31.05.01 «Лечебное дело», типовой программе элективной дисциплины «*Общая физическая подготовка*» и может быть использована в учебном процессе Кемеровского государственного медицинского университета.

доцент, декан медико-профилактического факультета
ФГБОУ ВО КемГМУ, к.м.н.

Л. П. Почуева

Подпись Почуевой Л. П. заверяю
Начальник управления кадров



О. В. Орлова

Рецензия на рабочую программу дисциплины

Элективная дисциплина «*Общая физическая подготовка*» для обучающихся I-III курсов, направления подготовки (специальность) 31.05.01 «Лечебное дело». Форма обучения очная.

Программа подготовлена на кафедре «Физической культуры» ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России.

Рабочая программа включает разделы: паспорт программы с определением цели и задач дисциплины (модуля); место дисциплины в структуре основной образовательной программы; общую трудоемкость дисциплины; результаты обучения представлены формируемыми компетенциями; образовательными технологиями; формы текущей и промежуточной аттестации; содержание дисциплины и учебно-тематический план; информационное, учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины.

В рабочей программе элективной дисциплины «Общая физическая подготовка» указаны примеры оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций, критерии оценки текущего контроля и промежуточной аттестации.

В тематическом плане дисциплины выделены междисциплинарные модули: общая физическая подготовка, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, что отвечает требованию ФГОС ВО.

Образовательные технологии обучения представлены лекциями и практическими занятиями.

Таким образом, рабочая программа элективной дисциплины полностью соответствует ФГОС ВО по специальности 31.05.01 «Лечебное дело», типовой программе элективной дисциплины «*Общая физическая подготовка*» и может быть использована в учебном процессе Кемеровского государственного медицинского университета.

профессор кафедры неврологии, нейрохирургии,
медицинской генетики и медицинской реабилитации
ФГБОУ ВО Кем КемГМУ, д.м.н.



А.А. Марцияш

Подпись Марцияш А. А. заверяю
Начальник управления кадров



О. В. Орлова

Лист изменений и дополнений
в рабочей программе дисциплины
ЭД Общая физическая подготовка

(указывается наименование дисциплины по учебному плану)

на 2023 - 2024 учебный год.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В рабочую программу вносятся следующие изменения: Темы с 85-й по 96-ю заменить на темы с 14-й по 25-ю в связи с занятиями студентов 3 курса в легкоатлетическом манеже и лыжном стадионе легкоатлетического манежа Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.2023 г.
2. ЭБС 2024 г

Заня

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)	Срок оказания услуги
1.	ЭБС «Консультант студента» : сайт / ООО «Консультант студента». – Москва, 2013 - 2024. - URL: https://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 31ЭА23Б срок оказания услуг 01.01.2024 - 31.12.2024
2.	ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека» : сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004 - 2024. - URL: https://www.rosmedlib.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 01ЭБС23 срок оказания услуги 01.01.2024 - 31.12.2024
3.	База данных «Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU»)» : сайт / ООО «Медицинское информационное агентство». - Москва. 2016 - 2024. - URL: https://www.medlib.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 04ЭБС23 срок оказания услуги 01.01.2024 - 31.12.2024
4.	База данных «Электронная библиотечная система «Букап» : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012 - 2024. - URL: https://www.books-up.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 05ЭБС23 срок оказания услуги 01.01.2024 - 31.12.2024
5.	«Электронные издания» - Электронные версии печатных изданий / ООО «Лаборатория знаний» . - Москва, 2015 - 2024. - URL: https://moodle.kemsma.ru/ . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 1312Б23 срок оказания услуги 01.01.2024 - 31.12.2024
6.	База данных «Электронно-библиотечная система ЛАНЬ» : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017 - 2024. - URL: https://e.lanbook.com . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 31ЭА23Б срок оказания услуги 31.12.2023 - 31.12.2024
7.	«Образовательная платформа ЮРАЙТ» : сайт / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». - Москва, 2013 - 2024. - URL: https://urait.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.	по контракту № 02ЭА23Б срок оказания услуги 01.01.2024 - 31.12.2024

8.	<p>Электронная библиотека медицинской литературы на портале EduPort Global от CBS Publishers & Distributors Pvt. Ltd. (Индия). - URL:https://eduport-global.com/. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.</p>	<p>по договору 60ЕП23 срок оказания услуги 15.11.2023 - 31.12.2024</p>
9.	<p>Информационно-справочная система «КОДЕКС» с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» : сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 - 2024. - URL: http://kod.kodeks.ru/docs. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.</p>	<p>по контракту № 0112Б23 срок оказания услуги 01.01.2024 - 31.12.2024</p>
10.	<p>Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09.2017 г.). - Кемерово, 2017 - 2024. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru. - Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.</p>	<p>Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 срок оказания услуги неограниченный</p>