

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Кемеровский государственный медицинский университет»
 Министерство здравоохранения Российской Федерации
 (ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ:
 Проректор по учебной работе и молодежной политике

 д.м.н., профессор Коськина Е.В.
 «30» 06 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ»

Код, наименование направления/специальности:

06.03.01 «Биология»

Направленность (профиль):

Биомедицина

Квалификация выпускника:

бакалавр

Форма обучения:

очная

Факультет:

медико-профилактический

Кафедра-разработчик рабочей программы:

физической культуры

Семестр	Трудоемкость		Л, ч.	ЛП, ч.	Практ. занятия, ч.	КПЗ, ч.	С, ч.	СРС, ч.	КР	Э, ч.	Форма промежуточного контроля (экзамен/ зачёт)
	зач. ед.	ч.									
I	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
II	-	54	-	-	38	-	-	16	-	-	-
III	-	66	-	-	54	-	-	12	-	-	-
IV	-	54	-	-	38	-	-	16	-	-	-
V	-	54	-	-	38	-	-	16	-	-	-
VI	-	46	-	-	24	-	-	16	-	-	-
Итого:	-	328	-	-	228	-	-	22	-	-	зачёт
								100	-	-	зачёт

Рабочая программа элективной дисциплины «Физическая культура: общая физическая» разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению/специальности 06.03.01.Биология, направленность (профиль) биомедицина, квалификация «бакалавр», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 920 от «07» августа 2020 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 59357 от 20.08.2020 г.).

Рабочую программу разработал:

Старший преподаватель

(наименование должности)

Евгений Александрович Мамаев

(имя, отчество, фамилия)

**Рабочая программа рассмотрена и
одобрена на заседании кафедры**

Протокол № 10 от 24.05.2022 г.

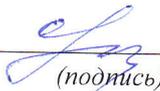
**Рабочая программа рассмотрена и
рекомендована к утверждению на заседании
ФМК медико-профилактического факультета:**

Протокол № 7 от 20.06.2022

Рабочая программа согласована:

Заведующий библиотекой:

Г.А. Фролова _____


(подпись)

20.06.2022
(дата)

**Декан медико-профилактического
факультета:**

Л.П. Почуева _____


(подпись)

20.06.2022
(дата)

**Рабочая программа зарегистрирована в
учебно-методическом отделе**

М.П. Дубовченко

Регистрационный номер: 1639


(подпись)

21.06.2022
(дата)

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения элективной дисциплины по физической культуре «Физическая культура: общая физическая» состоит в повышении физической и умственной работоспособности студентов-бакалавров, формирование физической культуры личности, способности направленного использования специфических средств и методов спортивных игр для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности к будущей профессии.

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 основной профессиональной образовательной программы

Элективная дисциплина по физической культуре «Физическая культура: общая физическая» относится к Б2. ЭД учебного плана.

Для изучения дисциплины необходимы знания и умения, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками:

№ п/п	Наименование дисциплин(ы) / практик
1.	Безопасность жизнедеятельности
2.	Общая биология
3.	Педагогика и психология

Изучение дисциплины необходимо для получения знаний и умений, формируемых последующими дисциплинами/практиками:

№ п/п	Наименование дисциплин(ы) / практик
1.	Биохимия
2.	Физиология

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. Организационно-управленческий

2. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Универсальные компетенции

№ п/п	Наименование категории универсальных компетенций	Код универсальных компетенций	Содержание универсальных компетенций	Код, наименование индикаторов универсальных компетенций	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.	Текущий контроль: Контрольные тесты – вопр. 20 Темы рефератов – № 1-13.
				ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Промежуточная аттестация: Контрольные нормативы № 1-10

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. 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:	-	228	36	38	54	38	38	24
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные практикумы (ЛП)	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	-	228	36	38	54	38	38	24
Клинические практические занятия (КПЗ)	-	-	-	-	-	-	-	-
Семинары (С)	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (СР) , в том числе НИР	-	100	18	16	12	16	16	22
Промежуточная аттестация:	зачет (З)	-	-	-	-	-	-	-
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-	-
Экзамен / зачёт	-	-	-	-	-	-	-	Зачёт
ИТОГО	-	328	54	54	66	54	54	46

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет единицы 328 часов.

3.2. Учебно-тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1	Раздел «Общая физическая подготовка»	I-VI	328	-	-	228	-	-	100
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 техники бега на короткие дистанции.	I	2	-	-	2	-	-	-
1.5.	Тема 5. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.6.	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.7.	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.8.	Тема 8. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	I	2	-	-	2	-	-	-
1.9.	Тема 9. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.10	Тема 10. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.11	Тема 11. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	I	2	-	-	2	-	-	-
1.12	Тема 12. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	I	2	-	-	2	-	-	-
1.13	Тема 13. Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	I	2	-	-	2	-	-	-

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.14	Тема 14. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	I	2	-	-	2	-	-	-
1.15	Тема 15. Обучение одновременному бесшажному ходу.	I	4	-	-	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	2	-	-	2	-	-	-
1.20	Тема 20. Совершенствование способов преодоления спусков.	II	4	-	-	2	-	-	2
1.21	Тема 21. Обучение поворотам переступанием.	II	2	-	-	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. Обучение технике ведения мяча: - совершенствование передач; - обучение броскам после ведения.	II	2	-	-	2	-	-	-
1.25	Тема 25. Обучение штрафным броскам.	II	4	-	-	2	-	-	2
1.26	Тема 26. Совершенствование штрафных бросков.	II	2	-	-	2	-	-	-
1.27	Тема 27. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	II	2	-	-	2	-	-	-
1.28	Тема 28. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол.	II	2	-	-	2	-	-	-
1.29	Тема 29. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	II	4	-	-	2	-	-	2
1.30	Тема 30. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	II	4	-	-	2	-	-	2
1.31	Тема 31. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	II	4	-	-	2	-	-	2
1.32	Тема 32. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	II	4	-	-	2	-	-	2
1.33	Тема 33. Развитие скоростно-силовых качеств.	II	2	-	-	2	-	-	-
1.34	Тема 34. Кроссовая подготовка.	II	4	-	-	2	-	-	2
1.35	Тема 35. Обучение технике бега на длинные дистанции.	II	2	-	-	2	-	-	-
1.36	Тема 36. Развитие общей выносливости.	II	2	-	-	2	-	-	-
1.37	Тема 37. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	II	2	-	-	2	-	-	-
1.38	Тема 38. Обучение технике прыжка в длину с места	III	4	-	-	2	-	-	2
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	2	-	-	2	-	-	-
1.41	Тема 41. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	III	4	-	-	2	-	-	2
1.42	Тема 42. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.43	Тема 43. Развитие общефизических качеств: быстроты, выносливости и гибкости.	III	4	-	-	2	-	-	2
1.44	Тема 44. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	III	2	-	-	2	-	-	-

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
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. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.48	Тема 48. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.49	Тема 49. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.50	Тема 50. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.51	Тема 51. Обучение технике держания и ловле мяча, передвижение с мячом.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.52.	Тема 52. Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.53	Тема 53. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.54	Тема 54. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.55	Тема 55. Обучение одновременному бесшажному ходу.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.56	Тема 56. Обучение технике преодоления подъемов.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.57	Тема 57. Обучение попеременному двухшажному ходу.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.58	Тема 58. Обучение стойкам на спусках.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.59	Тема 59. Обучение одновременному одношажному ходу.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.60	Тема 60. Совершенствование способов преодоления спусков.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.61	Тема 61. Обучение поворотам переступанием.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.62	Тема 62. Обучение основным способам торможения.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.63	Тема 63. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.64	Тема 64. Обучение стойкам на спусках.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.65	Тема 65. Обучение технике преодоления подъемов.	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.66	Тема 66. Совершенствование способов преодоления спусков.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.67	Тема 67. Обучение поворотам переступанием.	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.68	Тема 68. Обучение основным способам торможения.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.69	Тема 69. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км.	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.70	Тема 70. Обучение технике ведения мяча. - совершенствование передач; - обучение броскам после ведения.	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.71	Тема 71. Обучение штрафным броскам.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.72	Тема 72. Совершенствование штрафных бросков.	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.73	Тема 73. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.74	Тема 74. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол.	IV	2	-	-	2	-	-	-

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.75	Тема 75. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.76	Тема 76. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.77	Тема 77. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.78	Тема 78. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.79	Тема 79. Развитие скоростно-силовых качеств.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.80	Тема 80. Кроссовая подготовка.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.81	Тема 81. Обучение технике бега на длинные дистанции.	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.82	Тема 82. Развитие общей выносливости.	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.83	Тема 83. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.84	Тема 84. Обучение технике прыжка в длину с места	V	4	-	-	2	-	-	2
1.85	Тема 85. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину.	V	4	-	-	2	-	-	2
1.86	Тема 86. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	V	2	-	-	2	-	-	-
1.87	Тема 87. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	V	4	-	-	2	-	-	2
1.88	Тема 88. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	V	4	-	-	2	-	-	2
1.89	Тема 89. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	V	4	-	-	2	-	-	2
1.90	Тема 90. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	V	2	-	-	2	-	-	-
1.91	Тема 91. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	V	4	-	-	2	-	-	2
1.92	Тема 92. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	V	4	-	-	2	-	-	2
1.93	Тема 93. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	V	2	-	-	2	-	-	-
1.94	Тема 94. Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	V	2	-	-	2	-	-	-
1.95	Тема 95. Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	V	2	-	-	2	-	-	-
1.96	Тема 96. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	V	2	-	-	2	-	-	-
1.97	Тема 97. Обучение одновременному бесшажному ходу.	V	4	-	-	2	-	-	2
1.98	Тема 98. Обучение попеременному двухшажному ходу.	V	2	-	-	2	-	-	-
1.99	Тема 99. Обучение стойкам на спусках.	V	2	-	-	2	-	-	-
1.100	Тема 100. Обучение одновременному одношажному ходу.	V	2	-	-	2	-	-	-
1.101.	Тема 101. Обучение технике преодоления подъемов.	V	2	-	-	2	-	-	-
1.102	Тема 102. Совершенствование способов преодоления спусков.	V	2	-	-	2	-	-	-
1.103	Тема 103. Обучение поворотам переступанием	VI	2	-	-	2	-	-	2
1.104	Тема 104. Обучение основным способам торможения.	VI	4	-	-	2	-	-	2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.105	Тема 105. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км.	VI	2	-	-	2	-	-	2
1.106	Тема 106. Обучение технике ведения мяча. - совершенствование передач; - обучение броскам после ведения.	VI	2	-	-	2	-	-	2
1.107	Тема 107. Обучение штрафным броскам	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.108	Тема 108. Совершенствование штрафных бросков.	VI	2	-	-	2	-	-	2
1.109	Тема 109. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.110	Тема 110. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол.	VI	2	-	-	2	-	-	-
1.111	Тема 111. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.112	Тема 112. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.113	Тема 113. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.114	Тема 114. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	VI	4	-	-	2	-	-	2
	Зачёт	VI	-	-	-	-	-	-	-
	Всего	I-VI	328			228			100

3.3. 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
1	Раздел «Общая физическая подготовка»		228	I-VI	х	х	х
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. 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.	Контрольные нормативы № 2, 3,4
1.2	Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места	Обучение элементам техники прыжкам в длину с места	2	I	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.	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. 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.	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 с места, прыжки с места, дистанции.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные нормативы № 2, 3,4

№ 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
					профессиональной деятельности.		
1.5	Тема 5. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	2	I	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.	Контрольные нормативы № 1
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	I	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.	Контрольные нормативы № 1
1.7	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	I	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.	Контрольные нормативы № 1
1.8	Тема 8. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	. Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног,	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	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
		туловища; упражнения для подвижности суставов.			социальной и профессиональной деятельности.		
1.9	Тема 9. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча	2	I	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.	Контрольные нормативы № 6,7
1.10	Тема 10. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Стойка игрока, перемещение, техника ловли и ведения мяча	2	I	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.	Контрольные нормативы № 6,7
1.11	Тема 11. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	Техника передач мяча, отскок мяча от щита и броски мяча с места и в движении	2	I	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.	Контрольные нормативы № 6,7
1.12	Тема 12. Совершенствование техники держания и ловли мяча,	Техника игры в защите, техника защиты, передвижения, овладения мячом и	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные нормативы № 6,7

№ 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
	передвижение с мячом	противодействия			социальной и профессиональной деятельности.		
1.13	Тема 13. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	Совершенство техники броска по корзине и ловли отскока мяча от щита	2	I	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.	Контрольные нормативы № 6,7
1.14	Тема 14. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви	2	I	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.	Контрольные нормативы № 5
1.15	Тема 15. Обучение одновременному бесшажному ходу	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	2	I	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.	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
1.16	Тема 16. Обучение попеременному двухшажному ходу	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	I	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.	Контрольные нормативы № 5
1.17	Тема 17. Обучение стойкам на спусках	Обучения стойкам и спускам с горы	2	I	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.	Контрольные нормативы № 5
1.18	Тема 18. Обучение одновременному одношажному ходу	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	I	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.	Контрольные нормативы № 5
1.19	Тема 19. Обучение технике преодоления подъемов	Преодоление подъемов разными способами	2	II	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.	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
1.20	Тема 20. Совершенствование способов преодоления спусков	Преодоление подъёмов разными способами	2	II	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.	Контрольные нормативы № 5
1.21	Тема 21. Обучение поворотам переступанием	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции	2	II	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.	Контрольные нормативы № 5
1.22	Тема 22. Обучение основным способам торможения	Ходьба по учебному кругу, обучения способам торможения	2	II	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.	Контрольные нормативы № 5
1.23	Тема 23. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км	Ходьба по учебному кругу преодоление дистанции	2	II	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.	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
1.24	Тема 24. Обучение техники ведения мяча. - совершенство передач - обучение броскам после ведения	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча и броски после него	2	II	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.	Контрольные нормативы № 6,7
1.25	Тема 25. Обучение штрафным броскам	Обучение техники штрафных бросков	2	II	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.26	Тема 26. Совершенство штрафных бросков	Совершенствование техники техники штрафных бросков	2	II	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.	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.27	Тема 27. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Обучению ведения мяча с разными темпами и высотой отскока	2	II	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.	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.28	Тема 28. Обучение элементам	Учебно – тренировочная	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и	Тесты № 1, 2, 3, 4

№ 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
	техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	игра			уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные нормативы № 5
1.29	Тема 29. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	2	II	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.	Контрольные нормативы № 1
1.30	Тема 30. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	II	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.	Контрольные нормативы № 1
1.31	Тема 31. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	II	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.	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
1.32	Тема 32. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	II	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.	Контрольные нормативы № 1
1.33	Тема 33. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование выполнения физических упражнений на скорость, силу	2	II	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.	Контрольные нормативы №4
1.34	Тема 34. Кроссовая подготовка	Работа на выносливость, бег по кругу	2	II	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.	Контрольные нормативы № 4
1.35	Тема 35. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение элементам бега по дистанции, старту, финишу	2	II	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.	Контрольные нормативы № 4

№ 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
1.36	Тема 36. Развитие общей выносливости	Бег по кругу, работа на выносливость	2	II	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.	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	II	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.	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. 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.	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
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. 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.	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
1.40	Тема 40. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки с места,	2	III	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.	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.41	Тема 41. 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. 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.	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.42	Тема 42. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	2	III	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.	Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.43	Тема 43. Развитие общефизических качеств: быстроту, выносливость и гибкость.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 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
		скалкой, упражнения с партнером и др.)			деятельности.		
1.44	Тема 44. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	III	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.45	Тема 45. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	III	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.	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.46	Тема 46. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	III	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.	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.47	Тема 47. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 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
					социальной и профессиональной деятельности.		
1.48	Тема 48. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Стойка игрока, перемещение, техника ловли и ведения мяча	2	III	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.49	Тема 49. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	Техника передач мяча, отскок мяча от щита и броски мяча с места и в движении	2	III	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.	Контрольные нормативы № 5
1.50	Тема 50. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника игры в защите, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия	2	III	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.51	Тема 51. Обучение техники держания и ловли мяча,	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов	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
	передвижение с мячом	мяча			подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	физической культуры.	нормативы № 5
1.52	Тема 52. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	Совершенство техники броска по корзине и ловли отскока мяча от щита	2	III	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.53	Тема 53. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча	2	III	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.54	Тема 54. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви	2	III	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.55	Тема 55. Обучение одновременному бесшажному ходу	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	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
		Обучение скольжению.			социальной и профессиональной деятельности.		
1.56	Тема 56. Обучение технике преодоления подъемов	Преодоление подъёмов разными способами	2	III	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.	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.57.	Тема 57. Обучение попеременному двухшажному ходу	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	III	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.	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.58	Тема 58. Обучение стойкам на спусках	Обучения стойкам и спускам с горы	2	III	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.	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.59	Тема 59. Обучение одновременному одношажному ходу	Сдача нормативов по пройденному разделу	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4

№ 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
					деятельности.		
1.60	Тема 60. Совершенствование способов преодоления спусков	Преодоление подъёмов разными способами	2	III	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.	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.61	Тема 61. Обучение поворотам переступанием	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции	2	III	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.	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
1.62	Тема 62. Обучение основным способам торможения	Ходьба по учебному кругу, обучения способам торможения	2	III	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.	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.63	Тема 63. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км	Ходьба по учебному кругу преодоление дистанции	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4

№ 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
					деятельности.		
1.64	Тема 64. Обучение стойкам на спусках	Обучения стойкам и спускам с горы	2	III	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.	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.65	Тема 65. Обучение технике преодоления подъемов	Преодоление подъёмов разными способами	2	IV	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.	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.66	Тема 66. Совершенствование способов преодоления спусков	Преодоление подъёмов разными способами	2	IV	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.	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.67	Тема 67. Обучение поворотам переступанием	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Тесты № 1, 2 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
					деятельности.		
1.68	Тема 68. Обучение основным способам торможения	Ходьба по учебному кругу, обучения способам торможения	2	IV	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.	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.69	Тема 69. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км	Ходьба по учебному кругу преодоление дистанции	2	IV	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
1.70	Тема 70. Обучение техники ведения мяча. - совершенство передач - обучение броскам после ведения	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча и броски после него	2	IV	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.	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.71	Тема 71. Обучение штрафным броскам	Обучение техники штрафных бросков	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	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
					деятельности.		
1.72	Тема 72. Совершенство штрафных бросков	Совершенствование техники штрафных бросков	2	IV	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.	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.73	Тема 73. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Обучению ведению мяча с разными темпами и высотой отскока	2	IV	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.	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.74	Тема 74. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	Учебно – тренировочная игра	2	IV	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.75	Тема 75. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 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
		скалкой, упражнения с партнером и др.)			деятельности.		
1.76	Тема 76. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	IV	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.	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.77	Тема 77. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	IV	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.78	Тема 78. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	IV	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.79	Тема 79. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование выполнения физических упражнений на скорость, силу	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	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
					деятельности.		
1.80	Тема 80. Кроссовая подготовка	Работа на выносливость, бег по кругу	2	IV	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.81	Тема 81. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение элементам бега по дистанции, старту, финишу	2	IV	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.	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.82	Тема 82. Развитие общей выносливости	Работа на выносливость, бег по кругу	2	IV	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.	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.83	Тема 83. 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	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	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
					деятельности.		
1.84	Тема 84. Обучение технике прыжка в длину с места	Обучение элементам техники прыжкам в длину с места	2	V	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.	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.85	Тема 85. 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. 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.	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
1.86	Тема 86. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки с места,	2	V	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.	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.87	Тема 87. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные нормативы № 4

№ 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
		скалкой, упражнения с партнером и др.)			деятельности.		
1.88	Тема 88. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	V	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.	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.89	Тема 89. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	V	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.90	Тема 90. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	V	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.	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.91	Тема 91. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Тесты № 2, 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
					деятельности.		
1.92	Тема 92. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении и обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	2	V	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.93	Тема 93. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	Техника передач мяча, отскок мяча от щита и броски мяча с места и в движении	2	V	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.	Контрольные нормативы № 1-10
1.94	Тема 94. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника игры в защите, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия	2	V	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.95	Тема 95. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство	Совершенство техники броска по корзине и ловли отскока мяча от	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 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
	ловли отскока мяча от корзины.	щита			социальной и профессиональной деятельности.		
1.96	Тема 96. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике.	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви	2	V	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.97	Тема 97. Обучение одновременному бесшажному ходу	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	2	V	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.98	Тема 98. Обучение попеременному двухшажному ходу	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	V	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.99	Тема 99. Обучение стойкам на спусках	Обучения стойкам и спускам с горы	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 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
					деятельности.		
1.100	Тема 100. Обучение одновременному одношажному ходу	Сдача нормативов по пройденному разделу	2	V	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.	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.101	Тема 101. Обучение технике преодоления подъемов	Преодоление подъемов разными способами	2	V	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.	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.102	Тема 102. Совершенствование способов преодоления спусков	Преодоление подъемов разными способами	2	V	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.	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.103	Тема 103. Обучение поворотам переступанием	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Тесты № 1, 2 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
					деятельности.		
1.104	Тема 104. Обучение основным способам торможения	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	VI	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.	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.105	Тема 105. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км	Ходьба по учебному кругу преодоление дистанции	2	VI	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
1.106	Тема 106. Обучение техники ведения мяча. - совершенство передач - обучение броскам после ведения	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча и броски после него	2	VI	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.	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.107	Тема 107. Обучение штрафным броскам	Обучение техники штрафных бросков	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	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
					деятельности.		
1.108	Тема 108. Совершенство штрафных бросков	Совершенствование техники штрафных бросков	2	VI	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.	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.109	Тема 109. 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. 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.	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.110	Тема 110. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	Учебно-тренировочная игра	2	VI	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.111	Тема 111. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 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
		скалкой, упражнения с партнером и др.)			деятельности.		
1.112	Тема 112. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	VI	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.113	Тема 113. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	VI	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.114	Тема 114. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	VI	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.	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
Всего часов			228	I-VI	х	х	х

3.4. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел «Общая физическая подготовка»		100	I-VI	х	х	х
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. 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.	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. 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.	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. 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.	Написание рефератов Тема 7
1.4	Тема 5. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы,	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Написание рефератов Тема 2, 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	гибкости.	реферирование.			деятельности.		
1.5	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	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.	Написание рефератов Тема 7
1.6	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	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.	Написание рефератов Тема 7
1.7	Тема 9. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	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.	Написание рефератов Тема 2, 7
1.8	Тема 10. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	рукой.				деятельности.		
1.9	Тема 15. Обучение одновременному бесшажному ходу.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	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.	Написание рефератов Тема 4
1.10	Тема 20. Совершенствование способов преодоления спусков.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	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.	Написание рефератов Тема 4
1.11	Тема 22. Обучение основным способам торможения.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	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.	Написание рефератов Тема 4
1.12	Тема 25. Обучение штрафным броскам.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы,	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Написание рефератов Тема 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		реферирование.			деятельности.		
1.13	Тема 29. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	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.	Написание рефератов Тема 7
1.14	Тема 30. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	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.	Написание рефератов Тема 4
1.15	Тема 31. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	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.	Написание рефератов Тема 4
1.16	Тема 32. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Написание рефератов Тема 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					деятельности.		
1.17	Тема 34. Кроссовая подготовка.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	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.	Написание рефератов Тема 9
1.18	Тема 38. Обучение технике прыжка в длину с места.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	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.	Написание рефератов Тема 7
1.19	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	III	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.	Написание рефератов Тема 7
1.20	Тема 41. 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. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					деятельности.		
1.21	Тема 43. Развитие общефизических качеств: быстроты, выносливости и гибкости.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	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.	Написание рефератов Тема 2, 7
1.22	Тема 45. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	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.	Написание рефератов Тема 7
1.23	Тема 46. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	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.	Написание рефератов Тема 2, 7
1.24	Тема 66. Совершенствование способов преодоления спусков.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	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.	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.25	Тема 68. Обучение основным способам торможения.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	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.	Написание рефератов Тема 7
1.26	Тема 71. Обучение штрафным броскам.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	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.	Написание рефератов Тема 7
1.27	Тема 75. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	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.	Написание рефератов Тема 2, 7
1.28	Тема 76. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	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.	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.29	Тема 77. Комплекс для развития мышц спины и живота.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	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.	Написание рефератов Тема 7
1.30	Тема 79. Развитие скоростно-силовых качеств.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	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.	Написание рефератов Тема 7
1.31	Тема 80. Кроссовая подготовка.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	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.	Написание рефератов Тема 9
1.32	Тема 84. Обучение технике прыжка в длину с места.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	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.	Написание рефератов Тема 7
1.33	Тема 85.	Поиск материала	2	V	УК – 7. Способен	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки.	Написание

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.			поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	рефератов Тема 7
1.34	Тема 87. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	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.	Написание рефератов Тема 2, 7
1.35	Тема 88. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	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.	Написание рефератов Тема 2, 7
1.36	Тема 89. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	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.	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.37	Тема 91. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	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.	Написание рефератов Тема 2, 7
1.38	Тема 92. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	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.	Написание рефератов Тема 7
1.39	Тема 97. Обучение одновременному бесшажному ходу.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	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.	Написание рефератов Тема 4
1.40	Тема 103. Обучение поворотам переступанием.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	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.	Написание рефератов Тема 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.41	Тема 104. Обучение основным способам торможения.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	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.	Написание рефератов Тема 4
1.42	Тема 105. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	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.	Написание рефератов Тема 4
1.43	Тема 106. Обучение технике ведения мяча, совершенствование передачи, обучение броскам после ведения.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	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.	Написание рефератов Тема 2, 7
1.44	Тема 107. Обучение штрафным броскам.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	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.	Написание рефератов Тема 4
1.45	Тема 108.	Поиск материала	2	VI	УК – 7. Способен	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки.	Написание

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	Совершенствование штрафным бросков.	по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.			поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	рефератов Тема 4
1.46	Тема 109. 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. 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.	Написание рефератов Тема 4
1.47	Тема 111. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	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.	Написание рефератов Тема 4
1.48	Тема 112. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	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.	Написание рефератов Тема 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.49	Тема 113. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	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.	Написание рефератов Тема 4
1.50	Тема 114. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	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.	Написание рефератов Тема 4
Всего часов			100	I-VI	x	x	x

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

4.1. Виды образовательных технологий

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

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. Каждый обучающийся обеспечивается доступом к библиотечным фондам ВУЗа и доступом к сети Интернет (через библиотеку). Визуализированные и обычные тестовые задания в виде файла в формате MS Word, выдаются преподавателем для самоконтроля и самостоятельной подготовки обучающегося к занятию.

4.2. Занятия, проводимы в интерактивной форме

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, фактически составляет 2,43 % от аудиторных занятий, т.е. 8 часов.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол-во час	Методы интерактивного обучения	Кол-во час
1.	Раздел «Общая физическая подготовка» Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	Практическое занятие	2	Метод «тренингового круга», направленный на моделирование ситуаций с использованием знаний техники прыжка в длину с места.	2
2.	Раздел «Общая физическая подготовка» Тема 9. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Практическое занятие	2	Метод «круговой тренировки», направленный на моделирование ситуаций с использованием знаний техники дриблинга, бросков мяча по корзине, набивания теннисного шарика правой/левой рукой.	2
3	Раздел «Общая физическая подготовка» Тема 20. Совершенствование способов преодоления спусков.	Практическое занятие	2	Эвристический диалог «мозгового штурма» по обмену опытом самостоятельных занятий по развитию навыков преодоления спусков на лыжах с экспертной оценкой преподавателя.	2
4	Раздел «Общая физическая подготовка» Тема 77. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Практическое занятие	2	Метод «групповое оценивание» самостоятельная работа составление и проведение комплекса физических упражнений ОРУ с экспертной оценкой группы.	2
	ВСЕГО ЧАСОВ:		8		8

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. 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-ОС-03-ПД-00.02-2020 «Положение о системе контроля качества обучения». Тестирование и сдача контрольных нормативов.

5.1.1. Тестовые задания текущего контроля.

1) 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

Ответ: в

2) 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

5.1.2. 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	-	-	-

5.1.3. 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 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.

5.2 Критерии оценок по дисциплине

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Академическая нагрузка выполнена в полном объеме, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятие 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.	A -B	100-91	5
Академическая нагрузка выполнена в объеме 92%, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятие 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.	C-D	90-81	4
Академическая нагрузка выполнена не в полном объеме, посещены не все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполняет гигиенические и дисциплинарные требования частично. Техникой 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 болезни осуществлена практически или путем выполнения реферативных работ (по согласованию с преподавателем).	E	80-71	3
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	Fx- F	< 70	2 Требуется передача/ повторное изучение материала

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

5.1. 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	<p>ПОД ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ (ОФП) ПОНИМАЮТ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, НАПРАВЛЕННЫЙ</p> <p>а) на формирование правильной осанки; б) на гармоничное развитие человека; в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие; г) развитие выносливости; д) развитие быстроты</p>	в)
УК - 7	<p>ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)</p> <p>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</p>	в)

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. 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
	ЭБС:	
1.	Образовательный ресурс «Консультант студента» (ЭБС): сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, 2013. - URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.	по контракту № 38ЭА21Б, срок оказания услуг 01.01.2022 - 31.12.2022
2.	«Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»: сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004. - URL: http://www.rosmedlib.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.	по контракту № 39ЭА21Б срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
3.	База данных «Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU»): сайт / ООО «Медицинское 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 № 1212Б21, срок оказания услуги 01.01.2022–31.12.2022
4.	Коллекция электронных книг «Электронно-библиотечная система» «СпецЛит» для вузов. - СПб., 2017. - URL:	по контракту № 1611Б21,

	https://speclit.profy-lib.ru . - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст: электронный.	срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
5.	База данных «Электронная библиотечная система «Букап»: сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012. - URL: http://www.books-up.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.	по сублицензионному контракту № 1212Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
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 лицензионному контракту №1112Б21 01.01.2022 - 31.12.2022
7.	База данных «Электронно-библиотечная система ЛАНЬ»: сайт / ООО «Издательство ЛАНЬ». - СПб., 2017. - URL: http://www.e.lanbook.com . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.	по лицензионному контракту № 2912Б21, срок оказания услуги 31.12.2021– 30.12.2022
8.	«Образовательная платформа ЮРАЙТ»: сайт /ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». - Москва, 2013. - URL: http://www.biblio-online.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст: электронный.	по лицензионному контракту № 1411Б21, срок оказания услуги 25.11.2021 – 31.12.2022
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 № 0512Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 – 31.12.2022
10.	Справочная Правовая Система КонсультантПлюс: сайт / ООО «Компания ЛАД-ДВА». - Москва, 1991. - URL: http://www.consultant.ru . - Режим доступа: лицензионный доступ по локальной сети университета. - Текст: электронный.	по контракту № 3112Б21, срок оказания услуги 01.01.22 – 31.12.22
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

6.2. 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
	Основная литература			
1	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. // ЭБС «Консультант студента». – URL: https://www.studentlibrary.ru . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			25
2	Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. // Образовательная платформа Юрайт. - URL: https://urait.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.			25
	Дополнительная литература			
1	Зайцева, Г. А. Физическая культура - минимум к зачету: учеб. -метод. пособие / Г. А. Зайцева // ЭБС «Консультант студента». – URL: https://www.studentlibrary.ru . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			25

6.3. Методические разработки кафедры

№ 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

7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Адрес	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов
Назарова, 1, корпус 1	Гимнастический зал	Теннисные столы, теннисные ракетки, шарики, гимнастические скамейки, набивные мячи, обручи, гантели, скакалки, гимнастические палки, гимнастические коврики, 3 комплекта дартс, жимфлексоры, настенные тренажёры. Мешок боксерский 80 кг, штанга,

Адрес	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов
Ворошилова, 22 «А»	Тренажёрный зал	перекладина, гири, брусья, шведская стенка; рукоход, гимнастическая скамья для пресса, скамья Скотта, стойки для жима лежа, гантели.
	Спортивный/игровой зал	Баскетбольные щиты с кольцами (8), мячи баскетбольные, волейбольная сетка, волейбольные стойки, волейбольные мячи, гандбольные ворота, гандбольные мячи, стойки для бадминтона, сетка для бадминтона, бадминтонные ракетки, воланы, гимнастический канат.
	Фитнес зал	Гимнастические коврики, степы, бодибары, гантели, музыкальный центр.
	Тренажёрный зал	Многофункциональный тренажёр, велотренажёры Штанги, перекладина, гири, брусья, гимнастическая скамья для пресса, скамья Скотта, стойки для жима лежа, гантели.
	Лыжная база	Лыжное хранилище: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки). Шахматные столы, доски, шахматные часы, полка для кубков и грамот.
Комната для самостоятельной подготовки	Компьютер и ноутбук с выходом в сеть «Интернет», наборы мультимедийных презентаций, на печатной основе: тестовые задания текущего контроля, учебные материалы (учебники, учебные пособия, учебно-методические 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

Лист изменений и дополнений

к рабочей программе дисциплины

ЭД.2 «Элективная дисциплина «Физическая культура: общая физическая»»

(указывается индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

на 2022 - 2023 учебный год.

Регистрационный номер рабочей программы: _____

Дата утверждения: _____

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.;				
2.....и т.д.				
<i>или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год</i>				

Изменение ЭБС визируется в библиотеке.

Рецензия на рабочую программу дисциплины

Элективная дисциплина «Физическая культура: общая физическая» для обучающихся I курса, направления подготовки (специальность) 06.03.01 «Биология». 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 «Физическая культура: общая физическая» 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 традиционными и интерактивными занятиями.

Таким образом, рабочая программа дисциплины полностью соответствует ФГОС ВО по специальности 06.03.01 Биология 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 Л.П. Почуевой заверяю
Начальник правления кадров



О. В. Орлова

Рецензия
На рабочую программу дисциплины

Элективная дисциплина «Физическая культура: общая физическая» для обучающихся I курса, направления подготовки (специальность) 06.03.01 Биология. 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 «Физическая культура: общая физическая» 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 традиционными и интерактивными занятиями.

Таким образом, рабочая программа дисциплины полностью соответствует ФГОС ВО по специальности 06.03.01 Биология и может быть использована в учебном процессе Кемеровского государственного медицинского университета.

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



А.А. Марцияш

Подпись А.А. Марцияш заверяю
Начальник правления кадров



О. В. Орлова