

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

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

д.м.н., профессор Коськина Е.В.

2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

<b>Специальность</b>	31.05.01 «Лечебное дело»
<b>Квалификация выпускника</b>	врач-лечебник
<b>Форма обучения</b>	очная
<b>Факультет</b>	лечебный
<b>Кафедра-разработчик рабочей программы</b>	медицины катастроф, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Семестр	Трудоем- кость		Лек- ций, ч	Лаб. прак- тикум, ч	Практ. занятий ч	Клини- ческих практ. занятий ч	Семи- наров ч	СРС, ч	КР, ч	Экза- мен, ч	Форма промежу- точного контроля (экзамен/ зачет)
	зач. ед.	ч.									
I		54			36			18			
II		54			36			18			
III		54			36			18			
IV		54			36			18			
V		54			36			18			
VI		58			36			22			зачет
<b>Итого</b>		<b>328</b>	<b>12</b>		<b>216</b>			<b>112</b>			<b>зачет</b>

Кемерово 2020

## **Лист изменений и дополнений РП**

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

на 2020 - 2021 учебный год.

<p><b>Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу</b></p>
--

<p>В рабочую программу вносятся следующие изменения:</p>
--

- |                       |
|-----------------------|
| <p>1. ЭБС 2020 г.</p> |
|-----------------------|

### 5.1. Информационное обеспечение дисциплины

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

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



**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Проректор по учебной работе  
 д.м.н., профессор Коськина Е.В.  
 \_\_\_\_\_ 27.03.2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

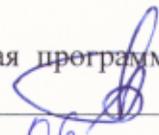
<b>Специальность</b>	31.05.01 «Лечебное дело»
<b>Квалификация выпускника</b>	врач-лечебник
<b>Форма обучения</b>	очная
<b>Факультет</b>	лечебный
<b>Кафедра-разработчик рабочей программы</b>	травматологии с курсом реанимации, медицинской реабилитации и физической культуры

Семестр	Трудоемкость		Лекций, ч	Лаб. практикум, ч	Практ. занятий ч	Клинических практ. занятий ч	Семинаров ч	СРС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежуточного контроля (экзамен/зачет)
	зач. ед.	ч.									
I		54			36			18			
II		54			36			18			
III		54			36			18			
IV		54			36			18			
V		54			36			18			
VI		58			36			22			зачет
<b>Итого</b>		<b>328</b>	<b>12</b>		<b>216</b>			<b>112</b>			<b>зачет</b>

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 31.05.01 «Лечебное дело», квалификация «Врач-лечебник», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 95 от «9» февраля 2016 г., зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации «1» марта 2016 года (регистрационный номер 41276 от «1» марта 2016 года) и учебным планом по специальности 31.05.01 «Лечебное дело», утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России «28» февраля 2019 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры медицины катастроф, безопасности жизнедеятельности и физической культуры протокол № 12 от «15» 06 2019.

Рабочую программу разработали: старший преподаватель В.А. Николаев, доцент Н.И. Фетишев

Рабочая программа согласована с деканом лечебного факультета, д.м.н., профессором  В.В. Павленко  
«18» 06 2019г.

Рабочая программа дисциплины одобрена ЦМС ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России  
«27» 06 2019г. протокол № 6

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом управлении  
Регистрационный номер 479  
Начальник УМУ, д.м.н., доцент  Л.А. Леванова  
«27» 06 2019г.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

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

## 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

1.2.1. Дисциплина относится к дисциплинам по выбору.

1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Психология. Анатомия. Гигиена

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

медицинская реабилитация.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие виды профессиональной деятельности:

1. Медицинская

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

№ п/п	Компетенции		В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны			
	Код	Содержание компетенции	Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	ОК – 6	<b>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Основы физической культуры и ее социально-биологические основы	Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта	Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	<b>Текущий контроль:</b> Тесты № 1 - 20
						<b>Промежуточная аттестация:</b> Контрольные нормативы № 1 - 10
2	ПК – 1	<b>Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания</b>	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	<b>Текущий контроль:</b> Тесты № 1 - 20
						<b>Промежуточная аттестация:</b> Контрольные нормативы № 1 - 10

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

Вид учебной работы	Трудоемкость всего		Семестры					
	В зачетных единицах (ЗЕ)	В академических часах (ч)	Трудоемкость по семестрам (ч)					
			I	II	III	IV	V	VI
<b>Аудиторная работа</b> , в том числе:		216	54	54	54	54	54	58
Лекции (Л)								
Лабораторные практикумы (ЛП)								
Практические занятия (ПЗ)		216	36	36	36	36	36	36
Клинические практические занятия (КПЗ)								
Семинары (С)								
<b>Самостоятельная работа (СР)</b> , в том числе НИР		112	18	18	18	18	18	22
<b>Промежуточная аттестация:</b>	зачет (З)							3
	экзамен (Э)							
Экзамен / зачет								Зачёт
<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 328 часов.

### 2.1. Учебно-тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>	<b>I-VI</b>	<b>328</b>			<b>216</b>			<b>112</b>
<b>1.1.</b>	<b>Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, выносливости</b>	<b>I</b>	<b>4</b>			<b>2</b>			<b>2</b>
1.2.	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	I	4			2			2
1.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	I	4			2			2
1.4.	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	I	4			2			2
1.5.	Тема 5. Сдача контрольных нормативов	I	2			2			
1.6.	Тема 6. Развитие скоростно-силовых качеств	I	4			2			2
1.7.	Тема 7. Обучение технике бега на короткие дистанции	I	4			2			2
1.8.	Тема 8. Обучение технике бега на длинные дистанции	I	2			2			
1.9.	Тема 9. Обучение технике низкого старта	I	4			2			2
1.10	Тема 10. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега	I	4			2			2
1.11	Тема 11. Сдача контрольных нормативов	I	2			2			
1.12	Тема 12. Экипировка, подборка инвентаря	I	4			2			2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.13	Тема 13. Обучение техники попеременно-двухшажного хода	I	2			2			
1.14	Тема 14. Обучение технике одновременно одношажного хода	I	2			2			
1.15	Тема 15. Обучение технике одновременно-двухшажного	I	2			2			
1.16	Тема 16. Обучение технике поворотов, способы торможения	I	2			2			
1.17	Тема 17. Обучение технике спусков и подъёмов	I	2			2			
1.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	I	2			2			
<b>1.19</b>	<b>Тема 19. Обучение техники попеременно-двухшажного хода</b>	<b>II</b>	<b>4</b>			<b>2</b>			<b>2</b>
1.20	Тема 20. Обучение технике одновременно одношажного хода	II	4			2			2
1.21	Тема 21. Совершенствование техники одновременно одношажного хода	II	4			2			2
1.22	Тема 22. Обучение технике одновременно-двухшажного	II	4			2			2
1.23	Тема 23. Обучение технике поворотов	II	2			2			
1.24	Тема 24. Совершенствование техники поворотов	II	4			2			2
1.25	Тема 25. Обучение технике спусков	II	4			2			2
1.26	Тема 26. Совершенствование техники спусков	II	2			2			
1.27	Тема 27. Обучение технике и способы торможения	II	4			2			2
1.28	Тема 28. Обучение технике подъёмов	II	4			2			2
1.29	Тема 29. Совершенствование техники подъёмов	II	2			2			
1.30	Тема 30. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	II	4			2			2
1.31	Тема 31. Основы тактики игры	II	2			2			
1.32	Тема 32. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	II	2			2			
1.33	Тема 33. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	II	2			2			
1.34	Тема 34. Обучение ведения и передачи мяча, броски по корзине	II	2			2			
1.35	Тема 35. Совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине	II	2			2			
1.36	Тема 36. Сдача контрольных нормативов	II	2			2			
<b>1.37</b>	<b>Тема 37. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты</b>	<b>III</b>	<b>4</b>			<b>2</b>			<b>2</b>
1.38	Тема 38. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	III	4			2			2
1.39	Тема 39. Комплекс упражнений для	III	4			2			2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
	развития мышц спины и живота								
1.40	Тема 40. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	III	4			2			2
1.41	Тема 41. Сдача контрольных нормативов	III	2			2			
1.42	Тема 42. Развитие скоростно-силовых качеств	III	4			2			2
1.43	Тема 43. Обучение технике бега на короткие дистанции	III	4			2			2
1.44	Тема 44. Обучение технике бега на длинные дистанции	III	2			2			
1.45	Тема 45. Обучение технике низкого старта	III	4			2			2
1.46	Тема 46. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега	III	4			2			2
1.47	Тема 47. Сдача контрольных нормативов	III	2			2			
1.48	Тема 48. Экипировка, подборка инвентаря	III	4			2			2
1.49	Тема 49. Обучение технике попеременно-двухшажного хода	III	2			2			
1.50	Тема 50. Обучение технике одновременно одношажного хода	III	2			2			
1.51	Тема 51. Обучение технике одновременно двухшажного	III	2			2			
1.52.	Тема 52. Обучение технике поворотов, способы торможения	III	2			2			
1.53	Тема 53. Обучение технике спусков и подъёмов	III	2			2			
1.54	Тема 54. Сдача контрольных нормативов	III	2			2			
<b>1.55</b>	<b>Тема 55. Обучение технике попеременно-двухшажного хода</b>	<b>IV</b>	<b>4</b>			<b>2</b>			<b>2</b>
1.56	Тема 56. Обучение технике одновременно одношажного хода	IV	4			2			2
1.57	Тема 57. Совершенствование технике одновременно одношажного хода	IV	4			2			2
1.58	Тема 58. Обучение технике одновременно двухшажного	IV	4			2			2
1.59	Тема 59. Обучение технике поворотов	IV	2			2			
1.60	Тема 60. Совершенствование технике поворотов	IV	4			2			2
1.61	Тема 61. Обучение технике спусков	IV	4			2			2
1.62	Тема 62. Совершенствование техники спусков	IV	2			2			
1.63	Тема 63. Обучение технике и способы торможения	IV	4			2			2
1.64	Тема 64. Обучение технике подъёмов	IV	4			2			2
1.65	Тема 65. Совершенствование технике подъёмов	IV	2			2			
1.66	Тема 66. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	IV	4			2			2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.67	Тема 67. Основы тактики игры	IV	2			2			
1.68	Тема 68. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	IV	2			2			
1.69	Тема 69. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	IV	2			2			
1.70	Тема 70. Обучение ведения и передачи мяча, броски по корзине	IV	2			2			
1.71	Тема 71. Совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине	IV	2			2			
1.72	Тема 72. Сдача контрольных нормативов	IV	2			2			
<b>1.73</b>	<b>Тема 73. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты</b>	<b>V</b>	<b>4</b>			<b>2</b>			<b>2</b>
1.74	Тема 74. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	V	4			2			2
1.75	Тема 75. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	V	4			2			2
1.76	Тема 76. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	V	4			2			2
1.77	Тема 77. Сдача контрольных нормативов	V	2			2			
1.78	Тема 78. Развитие скоростно-силовых качеств	V	4			2			2
1.79	Тема 79. Обучение технике бега на короткие дистанции	V	4			2			2
1.80	Тема 80. Обучение технике бега на длинные дистанции	V	2			2			
1.81	Тема 81. Обучение технике низкого старта	V	4			2			2
1.82	Тема 82. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега	V	4			2			2
1.83	Тема 83. Сдача контрольных нормативов	V	2			2			
1.84	Тема 84. Экипировка, подборка инвентаря	V	4			2			2
1.85	Тема 85. Обучение технике попеременно-двухшажного хода	V	2			2			
1.86	Тема 86. Обучение технике одновременно одношажного хода	V	2			2			
1.87	Тема 87. Обучение технике одновременно-двухшажного	V	2			2			
1.88	Тема 88. Обучение технике поворотов, способы торможения	V	2			2			
1.89	Тема 89. Обучение технике спусков и подъёмов	V	2			2			
1.90	Тема 90. Сдача контрольных нормативов	V	2			2			
<b>1.91</b>	<b>Тема 91. Обучение технике попеременно-двухшажного хода</b>	<b>VI</b>	<b>4</b>			<b>2</b>			<b>2</b>
1.92	Тема 92. Обучение технике одновременно одношажного хода	VI	4			2			2
1.93	Тема 93. Совершенствование технике одновременно одношажного хода	VI	4			2			2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.94	Тема 94. Обучение технике одновременно-двухшажного	VI	4			2			2
1.95	Тема 95. Обучение технике поворотов	VI	2			2			
1.96	Тема 96. Совершенствование техники поворотов	VI	4			2			2
1.97	Тема 97. Обучение технике спусков	VI	4			2			2
1.98	Тема 98. Совершенствование техники спусков	VI	2			2			
1.99	Тема 99. Обучение технике и способы торможения	VI	4			2			2
1.100	Тема 100. Обучение технике подъёмов	VI	4			2			2
1.101.	Тема 101. Совершенствование технике подъёмов	VI	2			2			
1.102	Тема 102. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	VI	4			2			2
1.103	Тема 103. Основы тактики игры	VI	4			2			2
1.104	Тема 104. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом	VI	4			2			2
1.105	Тема 105. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	VI	2			2			
1.106	Тема 106. Обучение ведения и передачи мяча, броски по корзине	VI	2			2			
1.107	Тема 107. Совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине	VI	2			2			
1.108	Тема 108. Сдача контрольных нормативов	VI	2			2			
	Зачёт	VI							
	<b>Всего</b>	<b>I-VI</b>	<b>328</b>			<b>216</b>			<b>112</b>

## 2.2. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>216</b>	<b>I-VI</b>			
<b>1.1</b>	<b>Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, выносливости</b>	<b>Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания координации, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)</b>	<b>2</b>	<b>I</b>	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.2	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	I	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.3	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	I	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
1.4	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	I	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Тесты № 1 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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.5	Тема 5. Оценка результатов освоения раздела	Сдача контрольных нормативов: – подтягивание, бег на 100 м, 3 км.	2	I	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Контрольные нормативы № 4
1.6	Тема 6. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование выполнения физических упражнений.	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.7	Тема 7. Обучение технике бега на короткие дистанции	Обучение технике бега на короткие дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.8	Тема 8. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение технике бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.9	Тема 9. Обучение технике низкого старта	Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.10	Тема 10. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.11	Тема 11. Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов пройденного раздела	2	I	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Контрольные нормативы № 1-10
1.12	Тема 12. Экипировка, подборка инвентаря	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви.	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.13	Тема 13. Обучение технике попеременно-двухшажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.14	Тема 14. Обучение технике одновременно одношажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.15	Тема 15. Обучение технике одновременно-двухшажного	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.16	Тема 16. Обучение технике поворотов, способы торможения	Техника и способы торможения при беге на круге	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.17	Тема 17. Обучение технике спусков и подъёмов	Обучение технике спуски с горы – на двух ногах	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов по пройденному разделу	2	I	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.19	<b>Тема 19. Обучение техники попеременно-двухшажного хода</b>	Ходьба по учебному кругу работа палочками и попеременно-двухшажный ход	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.20	Тема 20. Обучение технике одновременно одношажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					<b>деятельности.</b>		
1.21	Тема 21. Совершенствование техники одновременно одношажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
1.22	Тема 22. Обучение технике одновременно-двухшажного	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.23	Тема 23. Обучение технике поворотов	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
1.24	Тема 24. Совершенствование техники поворотов	Повороты на дистанции. Способы торможения при беге на лыжах	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.25	Тема 25. Обучение технике спусков	Обучение технике спуски с горы – на двух ногах	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.26	Тема 26. Совершенствование техники спусков	Совершенствование техники спуски с горы – на двух ногах	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					<b>профессиональной деятельности.</b>	сохранение и укрепление здоровья	
1.27	Тема 27. Обучение технике и способы торможения	Техника и способы торможения при беге на круге	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.28	Тема 28. Обучение технике подъемов	Обучение технике подъема и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.29	Тема 29. Совершенствование техники подъемов	Совершенствование техники подъема и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.30	Тема 30. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	Основные правила игры стритбола, техника игры.	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.31	Тема 31. Основы тактики игры	Стойка игрока, перемещение, техника передвижения, ходьба, прыжки во время игры, остановка.	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.32	Тема 32. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; ведение мяча с высоким и	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		низким отскоком			<b>профессиональной деятельности.</b>	сохранение и укрепление здоровья	
1.33	Тема 33. Совершенствован ие техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Тактика игры в защите и нападении, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия, перехват, выравнивание, взятие отскока.	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.34	Тема 34. Обучение ведения и передачи мяча, броски по корзине	Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.35	Тема 35. Совершенствован ие ведения и передачи мяча, броски по корзине	Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.36	Тема 36. Сдача контрольных нормативов	Оценка результатов освоения раздела: бросок на точность из-под кольца с места – штрафной бросок (количество раз); – ведение – 2 шага – бросок. Совершенствование технических	2	II	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		элементов баскетбола в учебной игре					
1.37	Тема 37. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания координации, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.38	Тема 38. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.39	Тема 39. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.40	Тема 40. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
1.41	Тема 41. Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов пройденного раздела	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.42	Тема 42. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование выполнения физических упражнений.	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.43	Тема 43. Обучение технике бега на короткие дистанции	Обучение технике бега на короткие дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.44	Тема 44. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение технике бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.45	Тема 45. Обучение технике низкого старта	Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.46	Тема 46. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.47	Тема 47. Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов пройденного раздела	2	III	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					<b>сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	
1.48	Тема 48. Экипировка, подборка инвентаря	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви.	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.49	Тема 49. Обучение техники попеременно-двухшажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.50	Тема 50. Обучение технике одновременно одношажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.51	Тема 51. Обучение технике одновременно-двухшажного	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.52.	Тема 52. Обучение технике поворотов, способы торможения	Техника и способы торможения при беге на круге	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.53	Тема 53. Обучение технике спусков и подъёмов	Обучение технике спуски с горы – на двух ногах	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					<b>полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	
1.54	Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов по пройденному разделу	2	III	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.55	<b>Тема 55. Обучение техники попеременно-двухшажного хода</b>	<b>Ходьба по учебному кругу работа палочками и попеременно-двухшажный ход</b>	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.56	Тема 56. Обучение технике одновременно одношажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.57	Тема 57. Совершенствование техники одновременно одношажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
1.58	Тема 58. Обучение технике одновременно-двухшажного	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.59	Тема 59. Обучение технике поворотов	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		дистанции			<b>культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	нормативы № 4
1.60	Тема 60. Совершенствование техники поворотов	Повороты на дистанции. Способы торможения при беге на лыжах	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.61	Тема 61. Обучение технике спусков	Обучение технике спуски с горы – на двух ногах	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.62	Тема 62. Совершенствование техники спусков	Совершенствование техники спуски с горы – на двух ногах	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.63	Тема 63. Обучение технике и способы торможения	Техника и способы торможения при беге на круге	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.64	Тема 64. Обучение технике подъёмов	Обучение технике подъёмы и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.65	Тема 65. Совершенствование техники подъёмов	Обучение технике подъёмы и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					<b>полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	№ 5
1.66	Тема 66. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	Правила безопасности на занятиях	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.67	Тема 67. Основы тактики игры	Основные правила игры стритбола, техника игры.	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.68	Тема 68. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Стойка игрока, перемещение, техника передвижения, ходьба, прыжки во время игры, остановка.	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.69	Тема 69. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; ведение мяча с высоким и низким отскоком	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.70	Тема 70. Обучение ведения и передачи мяча, броски по корзине	Тактика игры в защите и нападении, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия, перехват, выравнивание, взятие отскока.	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.71	Тема 71. Совершенствование ведения и	Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	передачи мяча, броски по корзине	месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.			<b>культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	№ 1
1.72	Тема 72. Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу	2	IV	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
<b>1.73</b>	<b>Тема 73. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты</b>	<b>Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания координации, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)</b>	2	V	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.74	Тема 74. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	V	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.75	Тема 75. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища;	2	V	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий,</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		упражнения для подвижности суставов.			<b>направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	
1.76	Тема 76. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	V	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.77	Тема 77. Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов по пройденному разделу	2	V	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Контрольные нормативы № 4
1.78	Тема 78. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование выполнения физических упражнений.	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.79	Тема 79. Обучение технике бега на короткие дистанции	Обучение технике бега на короткие дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног);	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		финиширование.					
1.80	Тема 80. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение технике бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.81	Тема 81. Обучение технике низкого старта	Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.82	Тема 82. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.83	Тема 83. Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов пройденного раздела	2	V	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Контрольные нормативы № 1-10
1.84	Тема 84. Экипировка, подборка инвентаря	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви.	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.85	Тема 85. Обучение техники	Ходьба по учебному кругу работа	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	попеременно-двухшажного хода	палочками			<b>средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 5
1.86	Тема 86. Обучение технике одновременно одношажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.87	Тема 87. Обучение технике одновременно-двухшажного	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.88	Тема 88. Обучение технике поворотов, способы торможения	Техника и способы торможения при беге на круге	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.89	Тема 89. Обучение технике спусков и подъёмов	Обучение технике спуски с горы – на двух ногах	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.90	Тема 90. Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов по пройденному разделу	2	V	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.91	Тема 91. Обучение техники попеременно-двухшажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками и попеременно-двухшажный ход	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.92	Тема 92. Обучение технике одновременно одношажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.93	Тема 93. Совершенствование техники одновременно одношажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
1.94	Тема 94. Обучение технике одновременно-двухшажного	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.95	Тема 95. Обучение технике поворотов	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
1.96	Тема 96. Совершенствование техники поворотов	Повороты на дистанции. Способы торможения при беге на лыжах	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 2, 3 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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.97	Тема 97. Обучение технике спусков	Обучение технике спуски с горы – на двух ногах	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.98	Тема 98. Совершенствование техники спусков	Совершенствование техники спуски с горы – на двух ногах	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.99	Тема 99. Обучение технике и способы торможения	Техника и способы торможения при беге на круге	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.100	Тема 100. Обучение технике подъемов	Обучение технике подъемы и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.101	Тема 101. Совершенствование техники подъемов	Обучение технике подъемы и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.102	Тема 102. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	Совершенствование техники подъемы и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.103	Тема 103. Основы тактики игры	Основные правила игры стритбола, техника игры.	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.104	Тема 104. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Стойка игрока, перемещение, техника передвижения, ходьба, прыжки во время игры, остановка.	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.105	Тема 105. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; ведение мяча с высоким и низким отскоком	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.106	Тема 106. Обучение ведения и передачи мяча, броски по корзине	Тактика игры в защите и нападении, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия, перехват, выравнивание, взятие отскока.	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.107	Тема 107. Совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине	Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.108	Тема 108. Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу	2	VI	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
<b>Всего часов</b>			<b>216</b>	<b>I-VI</b>			

### 2.3. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>112</b>	<b>I-VI</b>			
1.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, выносливости	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.2	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.3	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы,	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		реферирование.			<b>профессиональной деятельности.</b>	сохранение и укрепление здоровья	
1.4	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.5	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.6	Тема 6. Обучение технике бега на короткие дистанции	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.7	Тема 7. Обучение технике низкого старта	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.8	Тема 8. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.9	Тема 9. Экипировка, подборка инвентаря	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы,	2	I	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		реферирование.			<b>деятельности.</b>		
1.10	<b>Тема 10. Обучение техники попеременно-двухшажного хода</b>	<b>Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.</b>	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.11	Тема 11. Обучение технике одновременно одношажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.12	Тема 12. Совершенствование техники одновременно одношажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.13	Тема 13. Обучение технике одновременно-двухшажного	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.14	Тема 14. Совершенствование техники поворотов	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.15	Тема 15. Обучение технике спусков	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы,	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		реферирование.			<b>деятельности.</b>		
1.16	Тема 16. Обучение технике и способы торможения	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.17	Тема 17. Обучение технике подъёмов	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.18	Тема 18. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 9
<b>1.19</b>	<b>Тема 19. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты</b>	<b>Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.</b>	<b>2</b>	<b>III</b>	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.20	Тема 20. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.21	Тема 21. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					<b>деятельности.</b>		
1.22	Тема 22. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.23	Тема 23. Развитие скоростно-силовых качеств	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.24	Тема 24. Обучение технике бега на короткие дистанции	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.25	Тема 25. Обучение технике бега на длинные дистанции	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.26	Тема 26. Обучение технике низкого старта	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.27	Тема 27. Экипировка, подборка инвентаря	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы,	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		реферирование.			<b>деятельности.</b>		
1.28	Тема 28. Обучение техники попеременно-двухшажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
<b>1.29</b>	<b>Тема 29. Обучение технике одновременно одношажного хода</b>	<b>Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.</b>	<b>2</b>	<b>IV</b>	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.30	Тема 30. Совершенствование техники одновременно одношажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.31	Тема 31 . Обучение технике одновременно-двухшажного	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.32	Тема 32. Совершенствование техники поворотов	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.33	Тема 33. Обучение технике спусков	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.34	Тема 34. Обучение технике и способы торможения	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.35	Тема 35. Обучение технике подъёмов	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.36	Тема 36. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 9
1.37	<b>Тема 37. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты</b>	<b>Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.</b>	<b>2</b>	<b>V</b>	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.38	Тема 38. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.39	Тема 39. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.40	Тема 40. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.41	Тема 41. Развитие скоростно-силовых качеств	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.42	Тема 42. Обучение технике бега на короткие дистанции	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.43	Тема 43. Обучение технике низкого старта	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.44	Тема 44. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.45	Тема 45. Экипировка, подборка инвентаря	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
<b>1.46</b>	<b>Тема 46. Обучение техники попеременно-двухшажного хода</b>	<b>Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.</b>	<b>2</b>	<b>VI</b>	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.47	Тема 47. Обучение технике одновременно одношажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.48	Тема 48. Совершенствование техники одновременно одношажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.49	Тема 49. Обучение технике одновременно-двухшажного	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.50	Тема 50. Совершенствование техники поворотов	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	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)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.51	Тема 51. Обучение технике спусков	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.52	Тема 52. Обучение технике и способы торможения	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.53	Тема 53. Обучение технике подъёмов	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.54	Тема 54. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 9
1.55	Тема 55. Основы тактики игры	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 9
1.56	Тема 56. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 9
<b>Всего часов</b>			<b>112</b>	<b>I-VI</b>			



### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

#### 3.1. Виды образовательных технологий

##### 1. Практические занятия.

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

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Контрольно-диагностические материалы.

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

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

##### 4.1.1. Тестовые задания текущего контроля

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)

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

Ответ: в

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

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

Ответ: а

##### 4.1.2. Контрольные нормативы промежуточного контроля

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

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

1. Современные понятия о физическое совершенствование, физическое воспитание и развитие.
2. Физическая и функциональная подготовленность двигательной активности, развитие жизненно-важных, необходимых умений и навыков.
3. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) студентов.
4. ПФП (профессионально физическая подготовка) в связи с заболеваниями.
5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
6. Легкая атлетика в системе физического воспитания. История, виды, техника ходьбы, бега, прыжков.
7. Лыжная подготовка: техника передвижения, способы лыжных ходов, спуски, подъёмы
8. Баскетбол: азбука баскетбола. Элементы техники, броски мяча, правила соревнований.
9. Основы здорового образа жизни, рациональное питание, психогигиенические факторы, содержание индивидуальных планов для совершенствования.
10. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
11. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
12. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
13. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах

### 4.2. Критерии оценки по дисциплине

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

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

Осваиваемые компетенции (индекс компетенции)	Тестовое задание	Ответ на тестовое задание
ОК – 6	ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП) а) развитие силы б) развитие выносливости в) совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта г) преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта д) развитие быстроты	в)
ПК - 1	НАЗОВИТЕ ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА (СПИНЫ И БРЮШНОГО ПРЕССА) а) поднятие верхней части туловища в положении лёжа на спине б) поднятие ног и таза лёжа на спине в) прыжки г) подтягивание в вися на перекладине д) бег	а)

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
	<b>ЭБС:</b>	
1.	<b>База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа» (ЭБС «Консультант студента»)</b> [Электронный ресурс] / ООО «Политехресурс» г. Москва. – Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020– 31.12.2020
2.	<b>Электронная база данных «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»</b> [Электронный ресурс] / ООО «ВШОУЗ-КМК» г. Москва. – Режим доступа: <a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a> – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020– 31.12.2020
3.	<b>База данных ЭБС «ЛАНЬ»</b> - коллекция «Медицина - издательство «Лаборатория знаний», - коллекция «Языкознание и литературоведение – Издательство Златоуст» [Электронный ресурс] / ООО «ЭБС ЛАНЬ». – СПб. – Режим доступа: <a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a> – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020– 31.12.2020
4.	<b>«Электронная библиотечная система «Букап»</b> [Электронный ресурс] / ООО «Букап» г. Томск. – Режим доступа: <a href="http://www.books-up.ru">http://www.books-up.ru</a> – по IP-адресу университета,	по договору, срок оказания услуги

### 5.1. Информационное обеспечение модуля дисциплины

	удаленный доступ по логину и паролю.	01.01.2020–31.12.2020
5.	«Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» [Электронный ресурс] / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» г. Москва. – Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru">http://www.biblio-online.ru</a> – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020– 31.12.2020
6.	База данных «Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU») [Электронный ресурс] / ООО «Медицинское информационное агентство» г. Москва. – Режим доступа: <a href="https://www.medlib.ru">https://www.medlib.ru</a> – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020– 31.12.2020
7.	Информационно-справочная система КОДЕКС с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» [Электронный ресурс] / ООО «ГК Кодекс». – г. Кемерово. – Режим доступа: <a href="http://www.kodeks.ru/medicina_i_zdravooхранenie#home">http://www.kodeks.ru/medicina_i_zdravooхранenie#home</a> – по IP-адресу университета.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020 – 31.12.2020
8.	Справочная Правовая Система <b>КонсультантПлюс</b> [Электронный ресурс] / ООО «Компания ЛАД-ДВА». – М.– Режим доступа: <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> – по IP-адресу университета.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020 – 31.12.2020
9.	<b>Электронная библиотека КемГМУ</b> (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09 2017г.)- Режим доступа: <a href="http://www.moodle.kemsma.ru">http://www.moodle.kemsma.ru</a> – для авторизованных пользователей.	неограниченный

## 5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотеки КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
	<b>Основная литература:</b>			
1.	Чертов, Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с.– URL: ЭБС «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского вуза» <a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>			320
	<b>Дополнительная литература:</b>			
1	Бабиянц, К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза [Электронный ресурс] : учебное пособие, доп. и перераб. / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко - Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2018. - 102 с. – URL: ЭБС «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского вуза» <a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>			320
2	Шулятьев В.М., Физическая культура: курс лекций [Электронный ресурс] / В.М. Шулятьев. - М. : Издательство РУДН, 2009. - 279 с. – URL: ЭБС «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского вуза» <a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>			320

## 5.3. Методические разработки кафедры

1.	Физическая культура и спорт [электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам специалитета по специальностям «Лечебное дело», «Педиатрия», «Стоматология», «Медико-профилактическое дело», «Фармация» и программ бакалавриата по специальности «Сестринское дело» / Н.И. Фетищев [и др.]; Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра травматологии с курсом реанимации, медицинской реабилитации и физической культуры. – Кемерово, 2017. – 73 с. – URL: «Электронные издания КемГМУ» <a href="http://moodle.kemsma.ru">http://moodle.kemsma.ru</a>			320
----	---	--	--	-----



## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Помещения:

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

### Оборудование:

учебный класс: информационная доска, столы, стулья; спортивный зал: гандбольные ворота, баскетбольные щиты, баскетбольное кольцо, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, сетка бадминтонная, канат гимнастический; тренажёрный зал: штанги Трапеция, перекладина, гири, гимнастические скамейки, рукоход; гимнастический зал: теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, гантели, жимфлексор, гимнастические скамейки, набивные мячи (медицинбол), комплект дартс; тренажёрный зал: мешок боксерский 80 кг, штанга, перекладина, гири, брусья, шведская стенка; гимнастический: скамья для пресса, скамья Скотта, гимнастический конь, стойки для жима лежа, перекладина, штанга, гири; лыжное хранилище: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки); комната для самостоятельной подготовки: полка для кубков

### Средства обучения:

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

### **Демонстрационные материалы:**

многофункциональный тренажёр, велотренажеры, настенные тренажёры, наборы мультимедийных презентаций

### Оценочные средства на печатной основе:

тестовые задания по изучаемым темам

### Учебные материалы:

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

### Программное обеспечение:

Linux лицензия GNU GPL

LibreOffice лицензия GNU LGPLv3

## Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе элективной дисциплины  
ЭД 1. Общая физическая подготовка  
(указывается индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

На 2019 - 2020 учебный год.

Регистрационный номер РП 479.

Дата утверждения «8» июля 2019 г.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	РП актуализирована на заседании кафедры:			Подпись и печать зав. научной библиотекой
	Дата	Номер протокола заседания кафедры	Подпись заведующего кафедрой	
1. Актуализация раздела 4 (4.1.1) тестовые задания текущего контроля знаний.	29.01.2020 г.	№ 6		
2. Актуализация раздела 4 (4.1.2) контрольно-зачётные нормативы промежуточного контроля	29.01.2020 г.	№ 6		
3. Актуализация раздела 5. 5.1. Информационное обеспечение дисциплины	29.01.2020 г.	№ 6		
5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	29.01.2020 г.	№ 6		