

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

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

*Е.В. Коськина*



« 31 » 08 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СПОРТ**

**Специальность** 31.05.01 «Лечебное дело»  
**Квалификация выпускника** врач-лечебник  
**Форма обучения** очная  
**Факультет** лечебный  
**Кафедра-разработчик рабочей программы** медицины катастроф, безопасности жизнедеятельности 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>

Кемерово 2020

## **Лист изменений и дополнений РП**

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины

### **СПОРТ**

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» июня 20 19 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### СПОРТ

<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>

Кемерово 2019

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 г.

Рабочую программу разработали: старший преподаватель В.Б. Вальков, доцент Н.И. Фетищев

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

Рабочая программа дисциплины одобрена ЦМС ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России  
«17» 06 2019 г. протокол № 6

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом управлении  
Регистрационный номер 244  
Начальник УМУ, д.м.н., доцент Л.А. Леванова  
«17» 06 2019 г.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

1.1.2. Задачи дисциплины:

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

## 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

1.2.1. Дисциплина относится к Элективным дисциплинам.

1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы 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> Контрольные 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> Контрольные тесты № 1 - 20
						<b>Промежуточная аттестация:</b> Контрольные нормативы № 1 - 10

## 1.4. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоёмкость всего		Семестры					
	в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	Трудоёмкость 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 / зачёт								Зачёт
<b>ИТОГО:</b>		<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость элективного курса - 328 часов

### 2.1. Учебно-тематические план элективной дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Волейбол</b>	<b>I</b>	<b>54</b>			<b>36</b>			<b>18</b>
1.1.	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол.	I	4			2			2
1.2.	Тема 2. Стойки и техника перемещения в волейболе. Подготовительные и подводящие упражнения с мячом.	I	4			2			2
1.3.	Тема 3. Техника верхней передачи мяча, приём мяча после передачи.	I	4			2			2
1.4.	Тема 4. Техника нижней передачи мяча, приём мяча после прямой планирующей подачи	I	4			2			2
1.5.	Тема 5. Приём мяча с подачи. Техника нижней прямой нацеленной подачи	I	4			2			2
1.6	Тема 6. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника нижней боковой подачи	I	4			2			2
1.7	Тема 7. Техника передачи на нападающий удар. Тактика первых и вторых передач.	I	4			2			2
1.8	Тема 8. Техника приём мяча после прямой планирующей подачи	I	2			2			
1.9	Тема 9. Игровая и соревновательная практика	I	2			2			

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.10	Тема 10. Тактические действия в нападении	I	2			2			
1.11	Тема 11. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу.	I	2			2			
1.12	Тема 12. Техника верхней передачи после перемещения, нижней прямой нацеленной подачи.	I	4			2			2
1.13	Тема 13. Техника нижней передачи после перемещения, нижней прямой силовой подачи. Тактика первых и вторых передач	I	4			2			2
1.14	Тема 14. Техника приём мяча с подачи, нападающего удара. Тактика первых и вторых передач	I	2			2			
1.15	Тема 15. Техника нападающего удара, верхней силовой прямой планирующей подач. Тактика игры	I	2			2			
1.16	Тема 16. Игровая и соревновательная практика	I	2			2			
1.17	Тема 17. Определение физической подготовленности	I	2			2			
1.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	I	2			2			
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>	<b>II</b>	<b>54</b>			<b>36</b>			<b>18</b>
2.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол/стритбол	II	4			2			2
2.2.	Тема 2. Техника перемещения в баскетболе, ловли, передач, ведения мяча на месте	II	4			2			2
2.3	Тема 3. Техника передачи в движении, броска одной рукой с места и в движении	II	4			2			2
2.4	Тема 4. Техника передвижения в защитной стойке, ведения мяча.	II	4			2			2
2.5	Тема 5. Техника бросков, ловли, передачи в движении.	II	4			2			2
2.6	Тема 6. Совершенствование техники бросков в движении.	II	4			2			2
2.7	Тема 7. Техника постановки заслона. Тактика нападения	II	2			2			
2.8	Техника 8. Техника штрафного броска	II	2			2			
2.9	Тема 9. Техника бросков, ловли, передачи в движении.	II	2			2			
2.10	Тема 10. Совершенствование техники перемещения в баскетболе, ловле, передаче и ведению мяча на месте, в движении.	II	2			2			
2.11	Тема 11. Совершенствование техники передвижения в защитной стойке, броскам в движении, передаче во встречном движении	II	4			2			2
2.12	Тема 12. Техника постановки заслона. Техника штрафного броска	II	4			2			2
2.13	Тема 13. Совершенствование техники передвижения в защитной стойке, бросков после ведения и ловли	II	4			2			2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
2.14	Тема 14. Тактика личной защиты.	II	2			2			
2.15	Тема 15. Совершенствование техники передач в движении в группах.	II	2			2			
2.16	Тема 16. Игровая и соревновательная практика.	II	2			2			
2.17	Тема 17. Определение физической подготовленности	II	2			2			
2.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	II	2			2			
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Бадминтон.</b>	<b>III</b>	<b>54</b>			<b>36</b>			<b>18</b>
3.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.	III	4			2			2
3.2	Тема 2. Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.	III	4			2			2
3.3	Тема 3. Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.	III	4			2			2
3.4	Тема 4. Техника перемещения игроков на площадке	III	4			2			2
3.5	Тема 5. Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.	III	4			2			2
3.6	Тема 6. Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.	III	4			2			2
3.7	Тема 7. Техника перемещения в игровой стойке по 2, 4, 6 точкам. Техника плоского удара	III	2			2			
3.8	Тема 8. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в одиночных играх.	III	2			2			
3.9	Тема 9. Определение физической подготовленности.	III	2			2			
3.10	Тема 10. Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки	III	2			2			
3.11	Тема 11. Техника выполнения низкой подачи закрытой стороной ракетки и приёма волана «стрелой».	III	4			2			2
3.12	Тема 12. Обучение технике высоко-далёкого удара, атакующего удара «смеш».	III	4			2			2
3.13	Тема 13. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	III	4			2			2
3.14	Тема 14. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	III	2			2			
3.15	Тема 15. Техника ударов снизу, переводов волана вдоль сетки.	III	2			2			

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
3.16	Тема 16. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в парных играх	III	2			2			
3.17	Тема 17. Определение физической подготовленности.	III	2			2			
3.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	III	2			2			
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Плавание</b>	<b>IV</b>	<b>54</b>			<b>36</b>			<b>18</b>
4.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести.	IV	4			2			2
4.2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок».	IV	4			2			2
4.3	Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).	IV	4			2			2
4.4	Тема 4. Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.	IV	4			2			2
4.5	Тема 5. Техника плавания «кролем» на груди. Движение рук и дыхание.	IV	2			2			
4.6	Тема 6. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	IV	4			2			2
4.7	Тема 7. Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.	IV	4			2			2
4.8	Тема 8. Оценка техники плавания «кролем» на груди.	IV	2			2			
4.9	Тема 9. Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.	IV	4			2			2
4.10	Тема 10. Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.	IV	4			2			2
4.11	Тема 11. Техника плавания «кроль» на спине. Общее согласование движений и дыхания.	IV	2			2			
4.12	Тема 12. Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.	IV	4			2			2
4.13	Тема 13. Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и на спине.	IV	2			2			
4.14	Тема 14. Оценка техники плавания способом «кроль» на спине.	IV	2			2			
4.15	Тема 15. Техника плавания способом «брасс». Движение ног и дыхание	IV	2			2			
4.16	Тема 16. Общее согласование движений способом «брасс».	IV	2			2			

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
4.17	Тема 17. Оценка техники плавания способом «брасс»	IV	2			2			
4.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезка 25 м. избранным способом плавания.	IV	2			2			
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>V</b>	<b>54</b>			<b>36</b>			<b>18</b>
5.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях. Экипировка, подборка инвентаря	V	4			2			2
5.2	Тема 2. Обучение технике одновременно бесшажного хода	V	4			2			2
5.3	Тема 3. Совершенствование техники одновременно бесшажного хода	V	4			2			2
5.4	Тема 4. Обучение технике одновременно одношажного хода	V	4			2			2
5.5	Тема 5. Совершенствование технике одновременно одношажного хода	V	2			2			
5.6	Тема 6. Обучение технике одновременно двухшажный ход	V	4			2			2
5.7	Тема 7. Совершенствование технике одновременно двухшажный ход	V	4			2			2
5.8	Тема 8. Обучение технике попеременно-двухшажного хода.	V	2			2			
5.9	Тема 9. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	V	4			2			2
5.10	Тема 10. Обучение технике попеременно четырёхшажный ход	V	4			2			2
5.11	Тема 11. Обучение технике поворотов	V	2			2			
5.12	Тема 12. Совершенствование технике поворотов	V	4			2			2
5.13	Тема 13. Обучение технике спусков	V	2			2			
5.14	Тема 14. Совершенствование техники спусков	V	2			2			
5.15	Тема 15. Обучение технике подъёмов	V	2			2			
5.16	Тема 16. Совершенствование технике подъёмов	V	2			2			
5.17	Тема 17. Обучение технике и способы торможения	V	2			2			
5.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	V	2			2			
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>	<b>VI</b>	<b>58</b>			<b>36</b>			<b>22</b>
6.1	Тема 1. Техника безопасности. Развитие скоростно-силовых качеств	VI	4			2			2
6.2	Тема 2. Обучение технике бега на короткие дистанции	VI	4			2			2
6.3	Тема 3. Совершенствование технике бега на короткие дистанции	VI	4			2			2
6.4	Тема 4. Обучение технике бега на длинные дистанции	VI	4			2			2
6.5	Тема 5. Совершенствование технике бега на	VI	2			2			

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
	длинные дистанции								
6.6	Тема 6. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты	VI	4			2			2
6.7	Тема 7. Обучение технике низкого старта	VI	4			2			2
6.8	Тема 8. Совершенствование технике низкого старта	VI	2			2			
6.9	Тема 9. Обучение технике прыжка в длину с места	VI	4			2			2
6.10	Тема 10. Совершенствование технике прыжка в длину с места	VI	4			2			2
6.11	Тема 11. Обучение технике прыжка в длину с разбега	VI	2			2			
6.12	Тема 12. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега	VI	4			2			2
6.13	Тема 13. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления	VI	4			2			2
6.14	Тема 14. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	VI	4			2			2
6.15	Тема 15. Совершенствование технике бега на короткие дистанции	VI	2			2			
6.16	Тема 16. Совершенствование технике бега на длинные дистанции	VI	2			2			
6.17	Тема 17. Совершенствование технике низкого старта	VI	2			2			
6.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	VI	2			2			
	Зачёт	VI							
	<b>Всего</b>	<b>I-VI</b>	<b>328</b>			<b>216</b>			<b>112</b>

## 2.2. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Волейбол</b>		<b>36</b>	<b>I</b>			
1.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол.	Техника безопасности на занятиях.	2	I	<b>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. Стойки и техника перемещения в волейболе. Подготовительные и подводящие упражнения с мячом.	Стойки игроков на площадке по зонам Упражнения с мячами	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 № 3 Контрольные нормативы № 1
1.3	Тема 3. Техника верхней передачи мяча, приём мяча после передачи.	Совершенствование техники передачи мяча сверху назад через голову; разучить технику приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от нижнего края сетки	2	I	<b>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
1.4	Тема 4. Техника нижней передачи мяча, приём мяча после прямой планирующей подачи	Совершенствование техники нижней передачи мяча после падачи	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 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. Приём мяча с подачи. Техника нижней прямой нацеленной подачи	Приём мяча с подачи. стойка Техника подачи	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
1.6	Тема 6. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника нижней боковой подачи	Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника нижней боковой подачи	2	I	<b>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. Техника передачи на нападающий удар. Тактика первых и вторых передач.	Техника передачи на нападающий удар. Тактика первых и вторых передач. Стойка игрока	2	I	<b>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. Техника приём мяча после прямой планирующей подачи	Техника приём мяча после прямой планирующей подачи, стойка игрока	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. Тактические действия в защите	Групповые тактические действия в защите; закрепление приема мяча одной рукой снизу в падении перекатом на спину; развитие выносливости к игровым действиям	2	I	<b>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. Тактические действия в нападении	Групповые тактические действия в нападении; закрепление приема мяча одной рукой снизу в падении перекатом на спину; развитие выносливости к игровым действиям	2	I	<b>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. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу.	Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу.	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
1.12	Тема 12. Техника верхней передачи после перемещения, нижней прямой нацеленной подачи.	Техника верхней передачи после перемещения, нижней прямой нацеленной подачи.	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. Техника нижней передачи после перемещения, нижней прямой силовой подачи. Тактика первых и вторых передач	Техника нижней передачи после перемещения, нижней прямой силовой подачи. Тактика первых и вторых передач	2	I	<b>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. Техника приём мяча с подачи, нападающего удара. Тактика первых и вторых передач	Развитие прыгучести и прыжковой выносливости; закрепление технике прямого нападающего удара	2	I	<b>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. Техника нападающего удара, верхней силовой прямой планирующей подачи. Тактика игры	Техника нападающего удара, верхней силовой прямой планирующей подачи. Тактика игры	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. Игровая и соревновательная практика	Учебная игра 6 на 6, игра с заданиями	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. Определение физической подготовленности	Проверка физических качеств	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	Приём контрольных 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
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Баскетбол/стритбол</b>		<b>36</b>	<b>II</b>			
2.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол/стритбол	Техника безопасности на занятиях. Основные правила игры стритбола, техника игры.	2	II	<b>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

№ 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
2.2	Тема 2. Техника перемещения в баскетболе, ловли, передач, ведения мяча на месте	Стойка игрока, перемещение, техника передвижения, ходьба, прыжки во время игры, остановка.	2	II	<b>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
2.3	Тема 3. Техника передачи в движении, броска одной рукой с места и в движении	Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.	2	II	<b>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
2.4	Тема 4. Техника передвижения в защитной стойке, ведения мяча.	Техника передвижения в защитной стойке, ведения мяча.	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
2.5	Тема 5. Техника бросков, ловли, передачи в движении.	Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и 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 № 4
2.6	Тема 6. Совершенствование техники бросков в движении.	Совершенствование техники бросков в движении.	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

№ 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
2.7	Тема 7. Техника постановки заслона. Тактика нападения	Тактика игры в защите и нападении, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия, перехват, выравнивание, взятие отскока.	2	II	<b>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,
2.8	Техника 8. Техника штрафного броска	Техника штрафного броска	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	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
2.9	Тема 9. Техника бросков, ловли, передачи в движении.	Ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.	2	II	<b>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
2.10	Тема 10. Совершенствован ие техники перемещения в баскетболе, ловле, передаче и ведению мяча на месте, в движении.	ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.	2	II	<b>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
2.11	Тема 11. Совершенствован ие техники передвижения в защитной стойке, броскам в движении, передаче во встречном движении	Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; ведение мяча с высоким и низким отскоком	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
2.12	Тема 12. Техника постановки заслона. Техника штрафного броска	Техника постановки заслона. Техника штрафного броска	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	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
	штрафного броска				<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 № 5
2.13	Тема 13. Совершенствование техники передвижения в защитной стойке, бросков после ведения и ловли	Совершенствование техники передвижения в защитной стойке, бросков после ведения и ловли	2	II	<b>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
2.14	Тема 14. Тактика личной защиты.	Тактика личной защиты.	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
2.15	Тема 15. Совершенствование техники передач в движении в группах.	Совершенствование техники передач в движении в группах.	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
2.16	Тема 16. Игровая и соревновательная практика.	Игровая и соревновательная практика.	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
2.17	Тема 17. Определение физической подготовленности	Определение физической подготовленности	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
2.18	Тема 18. Сдача контрольных	Приём контрольных нормативов по	2	II	<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	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
	нормативов	пройденному разделу			<b>направленных на сохранение и укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни</b>	деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Бадминтон</b>		<b>36</b>	<b>III</b>			
3.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.	2	III	<b>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
3.2	Тема 2. Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.	Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.	2	III	<b>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
3.3	Тема 3. Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.	Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.	2	III	<b>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
3.4	Тема 4. Техника перемещения игроков на площадке	Техника перемещения игроков на площадке	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

№ 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
3.5	Тема 5. Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.	Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.	2	III	<b>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
3.6	Тема 6. Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.	Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.	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,
3.7	Тема 7. Техника перемещения в игровой стойке по 2, 4, 6 точкам. Техника плоского удара	Техника перемещения в игровой стойке по 2, 4, 6 точкам. Техника плоского удара	2	III	<b>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
3.8	Тема 8. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в одиночных играх.	Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в одиночных играх.	2	III	<b>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
3.9	Тема 9. Определение физической подготовленности.	Определение физической подготовленности.	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
3.10	Тема 10. Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки	Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки	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

№ 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
3.11	Тема 11. Техника выполнения низкой подачи закрытой ракетки и приёма волана «стрелой».	Техника выполнения низкой подачи закрытой стороной ракетки и приёма волана «стрелой».	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 № 5
3.12	Тема 12. Обучение технике высоко-далёкого удара, атакующего удара «смеш».	Обучение технике высоко-далёкого удара, атакующего удара «смеш».	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
3.13	Тема 13. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	2	III	<b>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
3.14	Тема 14. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	2	III	<b>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
3.15	Тема 15. Техника ударов снизу, переводов волана вдоль сетки.	Техника ударов снизу, переводов волана вдоль сетки.	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
3.16	Тема 16. Тактика для начинающих игроков. Игровая	Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная	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	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
	и соревновательная практика в парных играх	практика в парных играх			<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
3.17	Тема 17. Определение физической подготовленности.	Определение физической подготовленности.	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
3.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	Приём контрольных нормативов пройденного размера	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
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Плавание</b>		<b>36</b>	<b>IV</b>			
4.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести.	Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести.	2	IV	<b>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
4.2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде).	Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды.	2	IV	<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	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
	Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок».	Упражнения «Звездочка», «Поплавок».			деятельности.	здоровья	
4.3	Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).	Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).	2	IV	<b>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
4.4	Тема 4. Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.	Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.	2	IV	<b>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
4.5	Тема 5. Техника плавания «кролем» на груди. Движение рук и дыхание.	Техника плавания «кролем» на груди. Движение рук и дыхание.	2	IV	<b>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
4.6	Тема 6. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	Тема 6. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	2	IV	<b>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
4.7	Тема 7. Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.	Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.	2	IV	<b>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
4.8	Тема 8. Оценка техники плавания «кролем» на груди.	Оценка техники плавания «кролем» на груди.	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
4.9	Тема 9. Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.	Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.	2	IV	<b>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
4.10	Тема 10. Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.	Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.	2	IV	<b>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
4.11	Тема 11. Техника плавания «кроль» на спине. Общее согласование движений и дыхания.	Техника плавания «кроль» на спине. Общее согласование движений и дыхания.	2	IV	<b>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
4.12	Тема 12. Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.	Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.	2	IV	<b>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
4.13	Тема 13. Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и на спине.	Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и на спине.	2	IV	<b>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,	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
	спине.				<b>профессиональной деятельности.</b>	обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	
4.14	Тема 14. Оценка техники плавания способом «кроль» на спине.	Оценка техники плавания способом «кроль» на спине.	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
4.15	Тема 15. Техника плавания способом «брасс». Движение ног и дыхание	Техника плавания способом «брасс». Движение ног и дыхание	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
4.16	Тема 16. Общее согласование движений способом «брасс».	Общее согласование движений способом «брасс».	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
4.17	Тема 17. Оценка техники плавания способом «брасс»	Оценка техники плавания способом «брасс»	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 № 1
4.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезка 25 м. избранном способом плавания.	Приём контрольных нормативов. Проплывание отрезка 25 м. избранном способом плавания.	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>5.</b>	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>36</b>	<b>V</b>			
5.1	Техника	Снаряжения лыжника:	2	V	<b>ПК – 1. Способность и</b>	Знать: Способы контроля и оценки физического	Тесты

№ 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
	безопасности на занятиях. Экепировка	гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви.			<b>готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</b>	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.	№ 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
5.2	Тема 2. Обучение техники одновременно бесшажного хода	Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками.	2	V	<b>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
5.3	Тема 3. Совершенствование техники одновременно бесшажного хода	Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками.	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, 2 Контрольные нормативы № 1
5.4	Тема 4. Обучение технике одновременно одношажного хода	Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляются под острым углом. Весь период от окончания отталкивания руками до начала следующего отталкивания ими значительно продолжительнее, чем в скоростном варианте.	2	V	<b>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
5.5	Тема 5. Совершенствование техники одновременно одношажного хода	Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляются под острым углом. Весь период от окончания отталкивания руками до начала следующего отталкивания ими значительно продолжительнее, чем в скоростном варианте.	2	V	<b>ПК – 1. Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включение 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
5.6	Тема 6. Обучение технике одновременно двухшажный ход	Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.	2	V	<b>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
5.7	Тема 7. Совершенствование техники одновременно двухшажный ход	Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.	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,
5.8	Тема 8. Обучение техники попеременно-двухшажного хода.	Свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Начинается оно с момента отрыва правой лыжни от снега и заканчивается постановкой правой палки на снег	2	V	<b>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
5.9	Тема 9. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	Свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Начинается оно с момента отрыва правой лыжни от снега и заканчивается	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	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
		постановкой правой палки на снег			деятельности.	здоровья	
5.10	Тема 10. Обучение технике попеременно четырёхшажный ход	Цикл движений попеременного четырехшажного хода состоит из четырех скользящих шагов и двух попеременных отталкивания руками на два последних шага.	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
5.11	Тема 11. Обучение технике поворотов	Техника и способы поворотов на учебном круге	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
5.12	Тема 12. Совершенствование техники поворотов	Техника и способы поворотов на учебном 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 № 5
5.13	Тема 13. Обучение технике спусков	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 № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
5.14	Тема 14. Совершенствование техники спусков	Обучение технике спуски с горы – на двух ногах	2	V	<b>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
5.15	Тема 15. Обучение технике подъёмов	Техника и способы подъёмов	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
5.16	Тема 16. Совершенствование техники подъёмов	Техника и способы подъёмов	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
5.17	Тема 17. Обучение технике и 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 № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
5.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	Приём 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, 2, 3, 4
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>		<b>36</b>	<b>VI</b>			
6.1	Тема 1. Техника безопасности. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование выполнения физических упражнений.	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
6.2	Тема 2. Обучение технике бега на короткие дистанции	Обучение технике бега на короткие дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов	2	VI	<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 № 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
		(работа рук и ног); финиширование.			<b>полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	№ 1
6.3	Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Техника бега на короткие дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	VI	<b>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
6.4	Тема 4. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение технике бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	VI	<b>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
6.5	Тема 5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Техника бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	VI	<b>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
6.6	Тема 6. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты	Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты	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
6.7	Тема 7. Обучение технике низкого старта	Обучение технике низкого старта	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,
6.8	Тема 8. Совершенствование техники низкого старта	Совершенствование техники низкого старта	2	VI	<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	
6.9	Тема 9. Обучение технике прыжка в длину с места	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	VI	<b>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
6.10	Тема 10. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	VI	<b>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
6.11	Тема 11. Обучение технике прыжка в длину с разбега	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	VI	<b>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
6.12	Тема 12. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	VI	<b>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
6.13	Тема 13. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления	Отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	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
6.14	Тема 14. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	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
6.15	Тема 15. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Технике бега на короткие дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	VI	<b>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
6.16	Тема 16. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Техника бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	VI	<b>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
6.17	Тема 17. Совершенствование техники низкого старта	Совершенствование техники низкого старта	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
6.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	Приём контрольных нормативов пройденного материала	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. Волейбол</b>		<b>18</b>	<b>I</b>			
1.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	I	<b>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. Стойки и техника перемещения в волейболе. Подготовительные и подводящие упражнения с мячом.	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. Техника верхней передачи мяча, приём мяча после передачи.	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
1.4	Тема 4. Техника нижней передачи мяча, приём мяча после прямой планирующей подачи	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	<b>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. Приём мяча с подачи. Техника нижней прямой нацеленной подачи	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

№ 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
1.6	Тема 6. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника нижней боковой подачи	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	<b>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. Техника передачи на нападающий удар. Тактика первых и вторых передач.	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. Техника верхней передачи после перемещения, нижней прямой нацеленной подачи.	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. Техника нижней передачи после перемещения, нижней прямой силовой подачи. Тактика первых и вторых передач	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	<b>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>2.</b>	<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>18</b>	<b>II</b>			
2.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол/стритбол	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>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
2.2	Тема 2. Техника перемещения в баскетболе, ловли, передач, ведения мяча на месте	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы,	2	II	<b>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>		
2.3	Тема 3. Техника передачи в движении, броска одной рукой с места и в движении	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>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
2.4	Тема 4. Техника передвижения в защитной стойке, ведения мяча.	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
2.5	Тема 5. Техника бросков, ловли, передачи в движении.	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
2.6	Тема 6. Совершенствование техники бросков в движении.	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
2.7	Тема 7. Совершенствование техники передвижения в защитной стойке, броскам в движении, передаче во встречном движении	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>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
2.8	Тема 8. Техника постановки заслона. Техника штрафного броска	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
2.9	Тема 9. Совершенствование техники передвижения в защитной стойке, бросков после ведения и ловли	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	<b>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>3.</b>	<b>Раздел 3. Бадминтон</b>		<b>18</b>	<b>III</b>			
3.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>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
3.2	Тема 2. Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>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
3.3	Тема 3. Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>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
3.4	Тема 4. Техника перемещения игроков на площадке	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
3.5	Тема 5. Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, 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
3.6	Тема 6. Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>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
3.7	Тема 7. Техника выполнения низкой подачи закрытой стороной ракетки и приёма волана «стрелой».	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>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
3.8	Тема 8. Обучение технике высоко-далёкого удара, атакующего удара «смеш».	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	<b>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
3.9	Тема 9. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с	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
	набрасывания».						
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Плавание</b>		<b>18</b>	<b>IV</b>			
4.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>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
4.2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок».	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>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
4.3	Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>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
4.4	Тема 4. Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>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

№ 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
4.5	Тема 5. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>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
4.6	Тема 6. Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>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
4.7	Тема 7. Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.	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
4.8	Тема 8. Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>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
4.9	Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	<b>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>5.</b>	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	<b>V</b>			

№ 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
5.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях. 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 2, 7
5.2	Тема 2. Обучение техники одновременно бесшажного хода	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
5.3	Тема 3. Совершенствование техники одновременно бесшажного хода	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
5.4	Тема 4. Обучение технике одновременно одношажного хода	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
5.5	Тема 5. Обучение технике одновременно двухшажный ход	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

№ 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
5.6	Тема 6. Совершенствование техники одновременно двухшажный ход	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
5.7	Тема 7. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	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
5.8	Тема 8. Обучение технике попеременно четырёхшажный ход	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
5.9	Тема 9. Совершенствование техники поворотов	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>6.</b>	<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>		<b>22</b>	<b>VI</b>			
6.1	Тема 1. Техника безопасности. Развитие скоростно-силовых качеств	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	<b>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
6.2	Тема 2. Обучение технике бега на короткие дистанции	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы,	2	VI	<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>		
6.3	Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	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
6.4	Тема 4. Обучение технике бега на длинные дистанции	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
6.5	Тема 5. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты	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
6.6	Тема 6. Обучение технике низкого старта	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
6.7	Тема 7. Обучение технике прыжка в длину с места	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
6.8	Тема 8. Совершенствование техники прыжка в длину с места	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
6.9	Тема 9. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	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
6.10	Тема 10. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления	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
6.11	Тема 11. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	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) поднимание верхней части туловища в положении лёжа на спине
- б) поднимание 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. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 минуту)	47	40	34	28	22
2. Бег на 100 м (с)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
3. Бег на 2 км (мин, с)	10,30	11,30	11,35	12,15	12,35
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
5. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18,00	19,30	20,20	21,30	23,00

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

1. Современные понятия о физической культуре и спорте, физическое воспитание и развитие.
2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.
3. Спортивная подготовка в системе физического воспитания.
4. Основы спортивной тренировки.
5. Волейбол: азбука волейбола. История, передачи, нападающий удар, подача, блокирование.
6. Баскетбол: азбука баскетбола. Элементы техники, броски мяча, правила соревнований.
7. Бадминтон: азбука бадминтона. Элементы техники, правила соревнований, подачи, игра.
8. Плавание. Обучение плаванию, способы, техника.
9. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
10. Лыжная подготовка: основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоления подъёмов и спусков.
11. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания.
12. Лёгкая атлетика: история, виды, техника ходьбы, бега, прыжков.
13. Олимпийское движение «Зимние и летние игры» - содержание и итог.

#### 4.2. Критерии оценки по дисциплине

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

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Информационное обеспечение модуля дисциплины

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

	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.	срок оказания услуги 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.	Электронная библиотека КемГМУ (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			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 2. Спорт  
(указывается индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

На 2019 - 2020 учебный год.

Регистрационный номер РП 244.

Дата утверждения «3» 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		