

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

УТВЕРЖДАЮ:
 Проректор по учебной работе
 д.м.н., профессор Е.В. Коськина
 «31» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность 32.05.01 «Медико-профилактическое дело»
Квалификация выпускника врач по общей гигиене, по эпидемиологии
Форма обучения очная
Факультет медико-профилактический
Кафедра-разработчик рабочей программы мобилизационной подготовки здравоохранения и медицины катастроф

| 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 | 1 | 36 | 4 | | 20 | | | 12 | | | |
| II | 1 | 36 | 4 | | 20 | | | 12 | | | зачёт |
| Итого: | 2 | 72 | 8 | | 40 | | | 24 | | | зачёт |

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 32.05.01. «Медико-профилактическое дело», квалификация «Врач по общей гигиене, по эпидемиологии», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 552 от «15» июня 2017 г. (рег. В Министерстве юстиции РФ № 47305 от 05.07.2017 г.)

Рабочую программу разработал: старший преподаватель кафедры Н.И. Фетищев

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

Рабочая программа согласована с деканом медико-профилактического факультета, к.м.н., доц. Л.П. Почуева Л.П. Почуева

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

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом управлении

Регистрационный номер 59

Начальник УМУ к.м.н., доцент Л.К. Исаков Л.К. Исаков

«31» августа 2020 г.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

- 1.1.1. Целями освоения дисциплины **физическая культура и спорт** является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, а также использование полученных знаний для профилактики различных заболеваний и пропаганды здорового образа жизни среди населения
- 1.1.2. Задачи дисциплины: укрепление здоровья; содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма; развитие и совершенствование физических качеств; обучение различным двигательным навыкам; улучшение показателей физического развития; постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок; закаливание и повышение сопротивляемости организма; овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма, с учётом имеющегося у него заболевания.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

- 1.2.1. Дисциплина относится к обязательной части.
- 1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками: биология, химия, анатомия
- 1.2.3. Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками: травматология, ортопедия, медицинская реабилитация, гигиена, гигиена детей и подростков.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие виды профессиональной деятельности:

1. профилактическая

1.3. Компетенции формируемые в результате освоения дисциплины

1.3.1. Универсальные компетенции

| № п/п | Наименование категории универсальных компетенций | Код компетенции | Содержание компетенции | Индикаторы универсальных компетенции | Оценочные средства |
|-------|--|-----------------|--|---|--|
| 1 | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение) | УК - 7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Текущий контроль: Контрольные тесты – вопрос 20 Темы рефератов – № 1-13 Промежуточный контроль: 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 |
| Аудиторная работа , в том числе: | 1,33 | 48 | 24 | 24 |
| Лекции (Л) | 0,22 | 8 | 4 | 4 |
| Лабораторные практикумы (ЛП) | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 1,11 | 40 | 20 | 20 |
| Клинические практические занятия (КПЗ) | | | | |
| Семинары (С) | | | | |
| Самостоятельная работа студента (СРС) , в том числе НИР | 0,66 | 24 | 12 | 12 |
| Промежуточная аттестация: | зачет (З) | | | 3 |
| | экзамен (Э) | | | |
| Экзамен / зачёт | | | | зачёт |
| ИТОГО | 2,0 | 72 | 36 | 36 |

2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоёмкость модуля дисциплины составляет 2 зачётных единицы 72 часа.

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

| № п/п | Наименование разделов и тем | Семестр | Всего часов | Виды учебной работы | | | | | СРС |
|----------|--|----------|-------------|---------------------|----|-----------|-----|---|----------|
| | | | | Аудиторные часы | | | | | |
| | | | | Л | ЛП | ПЗ | КПЗ | С | |
| 1 | Раздел 1. Общая физическая подготовка | I | 22 | 4 | | 10 | | | 8 |
| 1.1 | Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы. | I | 6 | 4 | | 2 | | | 2 |
| 1.2 | Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. | I | 4 | | | 2 | | | 2 |
| 1.3. | Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота. | I | 4 | | | 2 | | | 2 |
| 1.4. | Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. | I | 4 | | | 2 | | | 2 |
| 1.5. | Тема 5. Приём контрольных нормативов | I | 2 | | | 2 | | | |
| 2 | Раздел 2. Лёгкая атлетика | I | 22 | 4 | | 10 | | | 8 |
| 2.1 | Тема 1. Обучение и совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину. | I | 4 | | | 2 | | | 2 |
| 2.2 | Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств | I | 6 | 4 | | 2 | | | 2 |
| 2.3. | Тема 3. Обучение и совершенствование | I | 4 | | | 2 | | | 2 |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Семестр | Всего часов | Виды учебной работы | | | | | СРС |
|----------|--|-------------|-------------|---------------------|----|-----------|-----|---|-----------|
| | | | | Аудиторные часы | | | | | |
| | | | | Л | ЛП | ПЗ | КПЗ | С | |
| | технике бега на короткие дистанции. | | | | | | | | |
| 2.4. | Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. | I | 4 | | | 2 | | | 2 |
| 2.5. | Тема 5. Приём контрольных нормативов | I | 2 | | | 2 | | | |
| 3 | Раздел 3. Лыжная подготовка | I-II | 14 | | | 10 | | | 4 |
| 3.1. | Тема 1. Экипировка, подборка инвентаря. | I | 6 | | | 2 | | | 4 |
| 3.2. | Тема 2. Обучение и совершенствование техники попеременно-двухшажного хода. | I | 2 | | | 2 | | | |
| 3.3. | Тема 3. Обучение и совершенствование техники спусков и подъёмов. | II | 2 | | | 2 | | | |
| 3.4. | Тема 4. Обучение и совершенствование техники поворотов, способы торможения. | II | 2 | | | 2 | | | |
| 3.5. | Тема 5. Обучение одновременно одношажному ходу | II | 2 | | | 2 | | | |
| 4 | Раздел 4. Спортивные игры/Баскетбол | II | 14 | | | 10 | | | 4 |
| 4.1. | Тема 1. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники игры. | II | 6 | | | 2 | | | 4 |
| 4.2. | Тема 2. Обучение технике держания и ловле мяча, передвижения с мячом. | II | 2 | | | 2 | | | |
| 4.3. | Тема 3. Обучение и совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине. | II | 2 | | | 2 | | | |
| 4.4. | Тема 4. Совершенствование технике держания и ловле мяча, передвижения с мячом. | II | 2 | | | 2 | | | |
| 4.5. | Тема 5. Приём контрольных нормативов | II | 2 | | | 2 | | | |
| | Зачёт | II | | | | | | | |
| | Всего | I-II | 72 | 8 | | 40 | | | 24 |

2.2. Лекционные (теоретические) занятия

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание практических занятий | Кол-во часов | Семестр | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|----------|--|---|--------------|----------|--|---|--|
| 1 | Раздел 1. Общая физическая подготовка | | 4 | I | х | х | х |
| 1.1 | Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы. | О роли физической культуры в развитии человека. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1_{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2_{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3_{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4_{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5_{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1, 5 |
| 1.2. | Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. | Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1_{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2_{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3_{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4_{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5_{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1, 5 |

| 2 | Раздел 2. Лёгкая атлетика | | 4 | I | х | х | х |
|---------------------|--|---|----------|----------|--|---|--|
| 2.1. | Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств | О роли физической культуры в развитии человека. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1_{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2_{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3_{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4_{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5_{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Контрольные тесты № 1, 2, 3 Контрольные нормативы № 1 |
| 2.1. | Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств | Совершенствование выполнения физических упражнений. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1_{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2_{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3_{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4_{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5_{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1, 5 |
| Всего часов: | | | 8 | I | х | х | х |

2.3. Практические занятия

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание практических занятий | Кол-во часов | Семестр | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|----------|--|--|--------------|----------|--|---|--|
| 1 | Раздел 1. Общая физическая подготовка | | 10 | I | х | х | х |
| 1.1 | Тема 1. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость и сила. | Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.) | 2 | | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1, 5 |
| 1.2. | Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. | Упражнения с гирями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством | Контрольные тесты № 1, 2, 3 Контрольные нормативы № 1 |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание практических занятий | Кол-во часов | Семестр | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|-------|---|--|--------------|---------|--|--|--|
| | | | | | | физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | |
| 1.3. | Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота. | Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Контрольные тесты № 1 Контрольные нормативы № 1 |
| 1.4. | Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. | Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки с места, занятия на тренажерах. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о | Контрольные тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3 |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание практических занятий | Кол-во часов | Семестр | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|----------|---|--|--------------|----------|--|--|---|
| | | | | | | необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | |
| 1.5. | Тема 5. Приём контрольных нормативов | Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.) | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Контрольные тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 1 |
| 2 | Раздел 2. Лёгкая атлетика | | 10 | I | х | х | х |
| 2.1 | Тема 1. Обучение и совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину. | Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о | Контрольные тесты № 2 Контрольные нормативы № 4 |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание практических занятий | Кол-во часов | Семестр | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|-------|--|--|--------------|---------|--|--|---|
| | | | | | | необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | |
| 2.2. | Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств. | Совершенствование выполнения физических упражнений. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Контрольные тесты № 1 Контрольные нормативы № 2,3 |
| 2.3. | Тема 3. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Обучение технике бега на короткие дистанции: техника низкого старта; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового | Контрольные тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 2,3 |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание практических занятий | Кол-во часов | Семестр | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|-------|---|--|--------------|---------|--|--|---|
| | | | | | | образа жизни, направленного на укрепление здоровья | |
| 2.4. | Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. | Обучение технике бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; повороты (работа рук и ног); финиширование. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Контрольные тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 3 |
| 2.5. | Тема 5. Приём контрольных нормативов | Бег на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление | Контрольные тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 2 |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание практических занятий | Кол-во часов | Семестр | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|----------|---|---|--------------|-------------|--|---|--|
| | | | | | | здоровья | |
| 3 | Раздел 3. Лыжная подготовка | | 10 | I-II | х | х | х |
| 3.1 | Тема 1. Экипировка, подборка лыжного инвентаря. | Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1_{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2_{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3_{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4_{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5_{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Контрольные тесты № 3 Контрольные нормативы № 5 |
| 3.2. | Тема 2. Обучение и совершенствование техники попеременнодвухшажного хода. | Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1_{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2_{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3_{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4_{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5_{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление | Контрольные тесты № 3 Контрольные нормативы № 5 |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание практических занятий | Кол-во часов | Семестр | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|-------|---|--|--------------|---------|--|--|--|
| | | | | | | здоровья | |
| 3.3. | Тема 3. Обучение и совершенствование техники спусков и подъёмов. | Обучение технике подъёмы и спуски с гор – «елочка», «лесенка». | 2 | II | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Контрольные тесты № 3 Контрольные нормативы № 5 |
| 3.4. | Тема 4. Обучение и совершенствование техники поворотов, способы торможения. | Повороты. Прохождение дистанции. | 2 | II | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Контрольные тесты № 3 Контрольные нормативы № 5 |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание практических занятий | Кол-во часов | Семестр | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|----------|--|--|--------------|-----------|--|--|--|
| 3.5. | Тема 5. Обучение одновременно одношажному ходу | Обучение технике подъемы и спуски с гор – «елочка», «лесенка». | 2 | II | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Контрольные тесты № 3 Контрольные нормативы № 5 |
| 4 | Раздел 4. Спортивные игры/баскетбол | | 10 | II | х | х | х |
| 4.1 | Тема 1. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники игры. | Стойка игрока, перемещение, техника передвижения, ходьба, прыжки во время игры, остановка. | 2 | II | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3 |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание практических занятий | Кол-во часов | Семестр | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|-------|---|---|--------------|---------|--|---|--|
| 4.2. | Тема 2. Обучение и совершенствование техники держания и ловле мяча, передвижения с мячом. | Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, 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 | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1_{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2_{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3_{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4_{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5_{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3 |
| 4.3. | Тема 3. Обучение и совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине. | Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; ведение мяча с высоким и низким отскоком. | 2 | II | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1_{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2_{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3_{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4_{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5_{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление | Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3 |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание практических занятий | Кол-во часов | Семестр | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|-------|--------------------------------------|--|--------------|---------|--|--|--|
| | | | | | | здоровья | |
| 4.4. | Тема 4. Тактика игры. | Тактика игры в защите и нападении, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия, перехват, выравнивание, взятие отскока. | 2 | II | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3 |
| 4.5. | Тема 5. Приём контрольных нормативов | Техника передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, 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 | 2 | II | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3 |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание практических занятий | Кол-во часов | Семестр | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|---------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--------------|-------------|--|------------------------|--|
| | | движении, одной и двумя руками. | | | | | |
| Всего часов: | | | 40 | I-II | х | х | х |

2.4. Самостоятельная работа

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|----------|--|---|--------------|----------|--|---|--|
| 1 | Раздел 1. Общая физическая подготовка | | 8 | I | х | х | х |
| 1.1 | Тема 1. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость и сила. | Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Тестирование № 1 Реферат № 1,2 |
| 1.2. | Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц | Поиск материала по INTERNET, анализ | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень | ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья | Тестирование № 1 Реферат № 7 |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|-------|---|---|--------------|---|--|---|--|
| | плечевого пояса. | информации из дополнительной литературы, реферирование. | | | физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | |
| 1.3. | Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота. | Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Тестирование № 1 Реферат № 7 |
| 1.4. | Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. | Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические | Тестирование № 1 Реферат № 7 |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|----------|---|---|--------------|----------|--|---|--|
| | | | | | профессиональной деятельности. | системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | |
| 2 | Раздел 2. Лёгкая атлетика | | 8 | I | х | х | х |
| 2.1 | Тема 1. Обучение и совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину. | Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Тестирование № 2 Реферат № 2 |
| 2.2. | Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств. | Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством | Тестирование № 2 Реферат № 2 |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|----------|--|---|--------------|-------------|--|---|--|
| | | | | | | физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | |
| 2.3. | Тема 3. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Тестирование № 2 Реферат № 2 |
| 2.4. | Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. | Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование. | 2 | I | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Тестирование № 2 Реферат № 2 |
| 3 | Раздел 3. Лыжная подготовка | | 4 | I-II | x | x | x |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|----------|--|---|--------------|-----------|--|--|--|
| 3.1 | Тема 1. Экипировка, подборка лыжного инвентаря. | Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование. | 4 | I-II | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Тестирование № 3 Реферат № 4, 5 |
| 3.2 | Тема 2. Обучение и совершенствование техники попеременно-двухшажного хода. | Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование. | 2 | II | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Тестирование № 3 Реферат № 4, 5 |
| 4 | Раздел 4. Спортивные игры/баскетбол | | 4 | II | х | х | х |
| 4.1 | Тема 1. Правила баскетбола/стритбола. Ос- | Поиск материала по INTERNET, анализ | 4 | II | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья | Тестирование № 4 Реферат № 9 |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | | Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части) | Индикаторы компетенций | ФОС, подтверждающий освоение компетенции |
|---------------------|---|---|--------------|-------------|--|--|--|
| | новы техники игры. | информации из дополнительной литературы, реферирование. | | | физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | |
| 4.2 | Тема 2. Обучение технике держания и ловле мяча, передвижения с мячом. | Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование. | 2 | II | УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Тестирование № 4 Реферат № 9 |
| Всего часов: | | | 24 | I-II | х | х | х |

3. Образовательные технологии

3.1. Виды образовательных технологий

1. Лекции.
2. Практические занятия.

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

Практические занятия проводятся на кафедре в гимнастическом зале, тренажёрном зале, в лёгкоатлетическом 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

1. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)

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

Ответ: в

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

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

Ответ: а

4.1.2. Контрольные нормативы промежуточного контроля

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

4.1.3. Список тем рефератов:

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

4.2. Критерии оценки по дисциплине

- «**Зачёт**» выставляется, если обучающийся выполнил академическую нагрузку в объёме 92%, посетил все занятия по дисциплине, выполнил все контрольные нормативы, освоил технику выполнения физических упражнений и комплексов, знает теоретические основы и принципы физической культуры и спорта.

- «**Незачёт**» выставляется, если обучающийся выполнил академическую нагрузку в объёме менее 92%, не посещал занятия по дисциплине, не выполнял контрольные нормативы,

не осваивал технику выполнения физических упражнений и комплексов, не знает теоретические основы и принципы физической культуры и спорта.

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

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

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 |
|-------|--|--|
| | ЭБС: | |
| 1. | База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа» (ЭБС «Консультант студента») [Электронный ресурс] / ООО «Политехресурс» г. Москва. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. | по договору, срок оказания услуги 01.01.2020– 31.12.2020 |
| 2. | Электронная база данных «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека» [Электронный ресурс] / ООО «ВШОУЗ-КМК» г. Москва. – Режим доступа: http://www.rosmedlib.ru – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. | по договору, срок оказания услуги 01.01.2020– 31.12.2020 |
| 3. | База данных ЭБС «ЛАНЬ» - коллекция «Медицина - издательство «Лаборатория знаний», коллекция «Языкознание и литературоведение – Издательство Златоуст» [Электронный ресурс] / ООО «ЭБС ЛАНЬ». – СПб. – Режим доступа: http://www.e.lanbook.com – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. | по договору, срок оказания услуги 01.01.2020– 31.12.2020 |
| 4. | «Электронная библиотечная система «Букап» [Электронный ресурс] / ООО «Букап» г. Томск. – Режим доступа: http://www.books-up.ru – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. | по договору, 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: http://www.biblio-online.ru – 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: https://www.medlib.ru – 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: http://www.kodeks.ru/medicina_i_zdravoohranenie#home – лицензионный доступ по локальной сети университета. | по договору, срок оказания услуги 01.01.2020 – 31.12.2020 |
| 8. | Справочная Правовая Система КонсультантПлюс [Электронный ресурс] / ООО «Компания ЛАД-ДВА». – М.– Режим доступа: http://www.consultant.ru – лицензионный доступ по локальной сети 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: http://www.moodle.kemsma.ru – 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 поток |
|-------|--|--------------------------------|--|-----------------------------------|
| | Основная литература: | | | |
| 1. | Письменский И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. – URL: «ЭБС Юрайт» www.biblio-online.ru | | | 60 |

5.3. Методические разработки кафедры

| № п/п | Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы | Шифр научной библиотек и КемГМУ | Число экз. в научной библиотеке выделяемое на данный поток обучающихся | Число обучающихся на данном поток |
|-------|---|---------------------------------|--|-----------------------------------|
| 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 | | | 60 |

| | | | |
|---|--|--|--|
| университет, Кафедра травматологии с курсом реабилитации, медицинской реабилитации и физической культуры. – Кемерово, 2017. – 73 с. – URL: «Электронные издания КемГМУ» http://moodle.kemsma.ru | | | |
|---|--|--|--|

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, жим-флексор, 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 GNULGPLv3

Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины

(указывается индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

На 20 ____ - 20 ____ учебный год.

Регистрационный номер РП ____ .

Дата утверждения «__» _____ 20 ____ г.

| Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу | РП актуализирована на заседании кафедры: | | | Подпись и печать зав.научной библиотекой |
|---|--|-----------------------------------|------------------------------|--|
| | Дата | Номер протокола заседания кафедры | Подпись заведующего кафедрой | |
| В рабочую программу вносятся следующие изменения 1.; 2.....и т.д. или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год | | | | |