

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.

2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность

Квалификация выпускника

Форма обучения

Факультет

Кафедра-разработчик рабочей программы

32.05.01 «Медико-профилактическое дело»

врач по общей гигиене, по эпидемиологии
очная

медико-профилактический
физической культуры

Семестр	Трудоёмкость		Л, ч.	ЛП, ч.	ПЗ, ч.	КПЗ, ч.	С, ч.	СРС, ч.	КР	Э, ч.	Форма ПК (экзамен/ зачет)
	зач. ед.	ч.									
I	1,0	36	4	-	20	-	-	12	-	-	зачёт
II	1,0	36	4	-	20	-	-	12	-	-	зачёт
Итого:	2,0	72	8	-	40	-	-	24	-	-	зачёт

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по 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 доцент кафедры Н.И. Фетищев.

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

Рабочая программа согласована:

Заведующий библиотекой _____ Г.А. Фролова
«2» июня 2021 г.

Декан медико-профилактического факультета _____ к.м.н., доцент Л.П. Почуева
« 08 » _____ 06 2021 г.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ФМК медико-профилактического факультета, протокол № 6 от 10,06 2021 г.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе

Регистрационный номер _____ 1565
Руководитель УМО _____ М.П. Дубовченко
« 30 » _____ 06 2021 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, Блок 1.

1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками: анатомия человека.

1.2.3. Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками: нормальная физиология, медицинская реабилитология, гигиена, педиатрия, гигиена детей и подростков, организация медицинской профилактики, гигиеническое воспитание.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. Профилактический

1.3. Компетенции формируемые в результате освоения дисциплины

1.3.1. Универсальные компетенции

№ п/п	Наименование категории универсальных компетенций	Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы универсальных компетенции	Оценочные средства
1	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 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 – вопр. 20 Темы рефератов – № 1-13 Промежуточный контроль: Контрольные нормативы № 1 - 10

1.4. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость всего		Семестры	
	в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	Трудоемкость по семестрам (ч)	
			I	II
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 трудоемкость 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. Лёгкая атлетика	I	20	2	-	10	-	-	8
1.1	Тема 1. Обучение технике низкого старта и стартового разгона.	I	5	1	-	2	-	-	2
1.2	Тема 2. Обучение прыжкам в длину с места	I	5	1	-	2	-	-	2
1.3.	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	I	4	-	-	2	-	-	2
1.4.	Тема 4. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.5.	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств	I	2	-	-	2	-	-	-
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	I	20	2	-	10	-	-	8
2.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	I	5	1	-	2	-	-	2
2.2	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	I	5	1	-	2	-	-	2
2.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	I	4	-	-	2	-	-	2
2.4.	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	I	4	-	-	2	-	-	2
2.5.	Тема 5. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость и сила.	I	2	-	-	2	-	-	-
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	II	16	2	-	10	-	-	4
3.1.	Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	II	5	1	-	2	-	-	2
3.2.	Тема 2. Обучение одновременному бесшажному ходу	II	5	1	-	2	-	-	2
3.3.	Тема 3. Обучение попеременному двухшажному ходу	II	2	-	-	2	-	-	-

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
3.4.	Тема 4. Обучение стойкам на спусках	II	2	-	-	2	-	-	-
3.5.	Тема 5. Обучение одновременному одношажному ходу	II	2	-	-	2	-	-	-
4	Раздел 4. Спортивные игры/ Баскетбол	II	16	2	-	10	-	-	4
4.1.	Тема 1. Обучение технике стойки баскетболиста, держанию мяча, ловле и передаче его двумя руками от груди	II	5	1	-	2	-	-	2
4.2.	Тема 2. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	II	5	1	-	2	-	-	2
4.3.	Тема 3. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	II	2	-	-	2	-	-	-
4.4.	Тема 4. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	II	2	-	-	2	-	-	-
4.5.	Тема 5. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины	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. Лёгкая атлетика		2	I	х	х	х
1.1	Тема 3. Обучение технике низкого старта и стартового разгона.	Обучение элементам техники низкого старта и стартового разгона.	1	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
1.2.	Тема 4. Обучение прыжкам в длину с места	Совершенствование выполнения физических упражнений.	1	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	Раздел 2. Общая физическая подготовка		2	I	х	х	х
2.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	1	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
2.2.	Тема 2. Комплекс упражнений для развития	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на	1	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	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	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные

	мышц плечевого пояса.	турнике и др.			обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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	нормативы № 1, 5
3	Раздел 3. Лыжная подготовка		2	II	х	х	х
3.1.	Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	На учебном круге способы передвижения. Техника безопасности на лыжах	1	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 № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1, 5
3.2.	Тема 2. Обучение одновременно му бесшажному ходу	Обучение на учебном круге бесшажного хода. Движение лыжами	1	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 № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1, 5
4	Раздел 4. Спортивные игры/ Баскетбол		2	II	х	х	х
4.1.	Тема 1. Обучение технике стойки баскетболиста, держанию мяча, ловле и передаче его двумя руками от груди	Обучение стойкам баскетболиста на площадке, игра с мячом.	1	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 № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1, 5
4.2.	Тема 2. Обучение ловле и передачи мяча	Передвижения с мячом, ведение мяча.	1	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	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	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные

	на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой				обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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	нормативы № 1, 5
	Всего часов:	8	I-II	x	x	x	

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. Лёгкая атлетик		10	I	x	x	x
1.1	Тема 1. Обучение и совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину.	Обучение технике низкого старта и прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 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 Контрольные нормативы № 4
1.2.	Тема 2. Обучение прыжкам в длину с места	Обучение элементам техники прыжкам в длину с места	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 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
1.3.	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в	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	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	Контрольные тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 2,3

	длину с места				деятельности.	посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.4.	Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки с места,	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3
1.5.	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие скоростно-силовой подготовки	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 2
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка		10	I	x	x	x
2.1	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	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-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
2.2.	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-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры	Контрольные тесты № 1, 2, 3 Контрольные нормативы № 1

						ИД-5 _{ук-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
2.3.	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
2.4.	Тема 4. 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, 2 Контрольные нормативы № 3
2.5.	Тема 5. 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	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, 3 Контрольные нормативы № 2, 3
3	Раздел 3. Лыжная подготовка		10	I-II	x	x	x
3.1	Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви	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,	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3

						направленного на укрепление здоровья	
3.2.	Тема 2. Обучение одновременно му бесшажному ходу	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	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
3.3.	Тема 3. Обучение попеременном у двухшажному ходу	Ходьба по учебному кругу работа палочками	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
3.4.	Тема 4. Обучение стойкам на спусках	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 № 4 Контрольные нормативы № 3
3.5.	Тема 5. Обучение одновременно му одношажному ходу	Ходьба по учебному кругу работа палочками	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	Раздел 4. Спортивные игры/баскетбол		10	II	x	x	x

4.1	Тема 1. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча	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
4.2.	Тема 2. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Стойка игрока, перемещение, техника ловли и ведения мяча	2	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
4.3.	Тема 3. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	Техника передач мяча, отскок мяча от щита и броски мяча с места и в движении	2	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
4.4.	Тема 4. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника игры в защите, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия	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
4.5.	Тема 5.	Совершенство	2	II	УК – 7. Способен	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для	Контрольные

	Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	техники броска по корзине и ловли отскока мяча от щита			поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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	тесты № 3 Контрольные нормативы № 5
Всего часов:			40	I-II	x	x	x

2.4. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы	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		8	I	x	x	x
1.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость и сила.	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
1.2.	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 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
1.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	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	Тестирование № 2 Реферат № 2

	мышц спины и живота.	литературы, реферирование.			обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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	
1.4.	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 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	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, 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
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 физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тестирование № 1 Реферат № 1,2
2.3.	Тема 3. Обучение и совершенствование техники бега на короткие	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной	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	Тестирование № 1 Реферат № 1,2

	дистанции.				и профессиональной деятельности.	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	
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 № 1 Реферат № 1,2
3	Раздел 3. Лыжная подготовка		4	II	x	x	x
3.1	Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	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
3.2	Тема 2. Обучение одновременному бесшажному ходу	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
4	Раздел 4. Спортивные игры/баскетбол		4	II	x	x	x
4.1	Тема 1. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной	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	Тестирование № 3 Реферат № 4, 5

	с мячом				и профессиональной деятельности.	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. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	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
Всего часов:			24	I-II	x	x	x

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 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. Тесты по Физической культуре и спорту текущего контроля.

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

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

Ответ: в

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

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

Ответ: а

4.1.2. Контрольно-зачётные нормативы промежуточного контроля

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

4.1.3. Список тем рефератов (в полном объёме)

1. Современные понятия о физической культуре и спорте, ценности физической культуры, физическое совершенствование, физическое воспитание и развитие.
2. Физическая и функциональная подготовленность двигательной активности, развитие жизненно-важных, необходимых умений и навыков.
3. Олимпийское движение «Зимние и летние игры» - содержание и итог.
4. Основы техники передвижения на лыжах: а) попеременный душажный 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

Характеристика	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Академическая нагрузка выполнена в полном объеме, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятие в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «отлично» и выше,	A -B	100-91	5

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

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	ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП) а) развитие силы б) развитие выносливости в) совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта г) преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта д) развитие быстроты	в)

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Информационное обеспечение модуля дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
1.	База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа» (ЭБС «Консультант студента») : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, 2013 -. - URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.- Текст : электронный.	по контракту № 0812Б20-1212Б20, срок оказания услуг 01.01.2021-31.12.2021
2.	База данных «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека» : сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004 - . - URL: http://www.rosmedlib.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 555КВ/11-2020 срок оказания услуги 01.01.2021-31.12.2021
3.	База данных ЭБС «ЛАНЬ»: - коллекция «Медицина - Издательство «Лаборатория знаний», - коллекция «Языкознание и литературоведение - Издательство Златоуст» - коллекция «Медицина - Издательство «Лань» : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ». - СПб., 2017 -. - URL: http://www.e.lanbook.com . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 2012Б20, срок оказания услуги 31.12.2020– 30.12.2021; по договору № 0703Б20, срок оказания услуги 20.03.2020-19.03.2021; по договору № 2112Б20, срок оказания услуги 20.03.2021-30.12.2021
4.	База данных «Электронная библиотечная система «Букап» : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012 - . - URL: http://www.books-up.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по сублицензионному контракту № 1512Б20, срок оказания услуги 01.01.2021-30.12.2021
5.	«Образовательная платформа ЮРАЙТ : сайт / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» . - Москва, 2013 -. - URL: http://www.biblio-online.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.	по контракту № 2912Б20, срок оказания услуги 01.01.2021 – 31.12.2021
6.	База данных «Электронная библиотечная система «Мелипинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU») : сайт / ООО «Мелипинское информационное агентство». - Москва, 2016 - 2021. - URL.: https://www.medlib.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 2612Б20, срок оказания услуги 01.01.2021– 31.12.2021
7.	Электронно-библиотечная система «Спец.Лит». - СПб., 2017 -. - URL: https://sneclit.profv-lib.ru . - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.	по контракту № 2312Б20, срок оказания услуги 17.12.2020-31.12.2021
8.	Информационно-справочная система КОДЕКС с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» : сайт / ООО «ГК Кодекс». - Кемерово, 2004 -. - URL: http://kod.kodeks.ru/docs/ . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину YCVCC01 и паролю p32696 . - Текст : электронный.	по контракту № 1812Б20, срок оказания услуги 01.01.2021 – 31.12.2021
9.	Справочная Правовая Система КонсультантПлюс : сайт / ООО «Компания ЛАД-ДВА». - Москва, 1991 -. - URL: http://www.consultant.ru . - Режим доступа: лицензионный доступ по локальной сети университета. - Текст : электронный.	по договору № 107/2021, срок оказания услуги 01.01.2021 – 28.02.2021 по контракту № 0903Б21, срок оказания услуги 01.03.21 – 31.12.21
10.	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09 2017 г.). - Кемерово, 2017 -. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006, срок оказания услуги неограниченный

5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотеки КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
	Основная литература:			
1.	Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 с. - URL: http://www.biblio-online.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.			140

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, комплект дартс; тренажёрный зал: мешок боксерский 80 кг, штанга, перекладина, гири, брусья, шведская стенка; гимнастический: скамья для пресса, скамья Скотта, стойки для жима лежа, перекладина, штанга, гири; лыжное хранилище: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки); комната для самостоятельной подготовки: полка для кубков.

Средства обучения. Технические средства: компьютер и ноутбук с выходом в сеть «Интернет». Демонстрационные материалы: многофункциональный тренажёр, велотренажеры, настенные тренажёры, наборы мультимедийных презентаций

Оценочные средства на печатной основе: тестовые задания текущего контроля

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

Программное обеспечение:

Windows 7 Professional

Windows 8.1 Professional

Microsoft Office 10 Standart

Microsoft Office 13 Standart

Linux лицензия GNU GPL

Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины

Физическая культура и спорт

(указывается индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

На 2021-2022 учебный год.

Регистрационный номер ____

Дата утверждения «» _____ 2021 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				