

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



Евдо

УТВЕРЖДАЮ:
 Проректор по учебной работе
 д.м.н., профессор Коськина Е.В.
 «05» июня 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальность

Квалификация выпускника

34.03.01 «Сестринское дело»

академическая медицинская сестра
 (для лиц мужского пола-
 академический медицинский
 брат). Преподаватель.
 очная

Форма обучения

Факультет

Кафедра-разработчик рабочей программы


лечебный
 мобилизационной подготовки
 здравоохранения и медицины
 катастроф

Семестр	Трудоем- кость		Лек- ций, ч	Лаб. прак- тикум, ч	Практ. занятий ч	Клини- ческих практ. занятий ч	Семи- наров ч	СРС, ч	КР, ч	Экза- мен, ч	Форма промежу- точного контроля (экзамен/ зачет)
	зач. ед.	ч.									
I		56			36			20			
II		56			36			20			
III		56			36			20			
IV		56			36			20			
V		56			36			20			
VI		48			36			12			
Итого:		328			216			112			зачёт


Рабочая программа элективной дисциплины «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 34.03.01 «Сестринское дело (уровень бакалавриата)», квалификация «Академическая медицинская сестра (для лиц мужского пола – академический медицинский брат). Преподаватель», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 971 от 22 сентября 2017 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 48442 от 5 октября 2017 г.).

Рабочую программу разработал: старший преподаватель В.М. Булгаков

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры мобилизационной подготовки здравоохранения и медицины катастроф, протокол № 12 от « 15 » июня 2019 г.


Заведующий кафедрой  к.м.н., доцент А.А. Сашко

Рабочая программа согласована:

Заведующий библиотекой  Г.А. Фролова
« 17 » июня 2019 г.


Декан лечебного факультета  д.м.н., профессор В.В. Павленко
« 17 » июня 2019 г.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ФМК лечебного факультета, протокол № 5 от 18 июня 2019 г.

Председатель ФМК  к.м.н. Н.В. Шатрова

Рабочая программа зарегистрирована в учебном управлении

Регистрационный номер 267

Начальник УМУ  д.м.н., доцент. Л.А. Леванова
« 04 » июня 2019 г.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

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

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

1.2.1. Дисциплина относится к элективным дисциплинам.

1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками: «Нормальная физиология» «Анатомия человека» «Психология и педагогика»

1.2.3. Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками: «Профилактика заболеваний, формирование здорового образа жизни» «Медицинская реабилитация»

В основе преподавания 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 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Текущий контроль: Контрольные тесты – вопр. 20 Темы рефератов – Тема № 1 -13 Промежуточная аттестация: Контрольные нормативы № 1 - 10

1.4. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость всего		Семестры					
	в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	Трудоемкость по семестрам (ч)					
			I	II	III	IV	V	VI
Аудиторная работа , в том числе:								
Лекции (Л)								
Лабораторные практикумы (ЛП)								
Практические занятия (ПЗ)		216	36	36	36	36	36	36
Клинические практические занятия (КПЗ)								
Семинары (С)								
Самостоятельная работа студента (СР) , в том числе НИР		112	20	20	20	20	20	12
Промежуточная аттестация:	зачет (З)							3
	экзамен (Э)							
Экзамен / зачёт								Зачёт
ИТОГО		328	56	56	56	56	56	48

2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет единицы 328 часов.

2.1. Учебно-тематический план элективной 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-VI	328			216			112

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.1.	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, выносливости	I	56			36			20
1.2.	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	I	4			2			2
1.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	I	4			2			2
1.4.	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	I	4			2			2
1.5.	Тема 5. Сдача контрольных нормативов	I	2			2			
1.6.	Тема 6. Развитие скоростно-силовых качеств	I	4			2			2
1.7.	Тема 7. Обучение технике бега на короткие дистанции	I	4			2			2
1.8.	Тема 8. Обучение технике бега на длинные дистанции	I	2			2			
1.9.	Тема 9. Обучение технике низкого старта	I	4			2			2
1.10	Тема 10. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега	I	4			2			2
1.11	Тема 11. Сдача контрольных нормативов	I	2			2			
1.12	Тема 12. Экипировка, подборка инвентаря	I	4			2			2
1.13	Тема 13. Обучение технике попеременно-двухшажного хода	I	4			2			2
1.14	Тема 14. Обучение технике одновременно одношажного хода	I	2			2			
1.15	Тема 15. Обучение технике одновременно-двухшажного	I	2			2			
1.16	Тема 16. Обучение технике поворотов, способы торможения	I	2			2			
1.17	Тема 17. Обучение технике спусков и подъёмов	I	2			2			
1.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	I	2			2			
1.19	Тема 19. Обучение технике попеременно-двухшажного хода	II	56			36			20
1.20	Тема 20. Обучение технике одновременно одношажного хода	II	4			2			2
1.21	Тема 21. Совершенствование технике одновременно одношажного хода	II	4			2			2
1.22	Тема 22. Обучение технике одновременно-двухшажного	II	4			2			2
1.23	Тема 23. Обучение технике поворотов	II	4			2			2
1.24	Тема 24. Совершенствование технике поворотов	II	4			2			2
1.25	Тема 25. Обучение технике спусков	II	4			2			2
1.26	Тема 26. Совершенствование технике спусков	II	4			2			2
1.27	Тема 27. Обучение технике и способы торможения	II	4			2			2
1.28	Тема 28. Обучение технике подъёмов	II	4			2			2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.29	Тема 29. Совершенствование техники подъёмов	II	2			2			
1.30	Тема 30. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	II	4			2			2
1.31	Тема 31. Основы тактики игры	II	2			2			
1.32	Тема 32. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	II	2			2			
1.33	Тема 33. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	II	2			2			
1.34	Тема 34. Обучение ведения и передачи мяча, броски по корзине	II	2			2			
1.35	Тема 35. Совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине	II	2			2			
1.36	Тема 36. Сдача контрольных нормативов	II	2			2			
1.37	Тема 37. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты	III	56			36			20
1.38	Тема 38. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	III	4			2			2
1.39	Тема 39. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	III	4			2			2
1.40	Тема 40. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	III	4			2			2
1.41	Тема 41. Сдача контрольных нормативов	III	24			2			2
1.42	Тема 42. Развитие скоростно-силовых качеств	III	4			2			2
1.43	Тема 43. Обучение технике бега на короткие дистанции	III	4			2			2
1.44	Тема 44. Обучение технике бега на длинные дистанции	III	4			2			2
1.45	Тема 45. Обучение технике низкого старта	III	4			2			2
1.46	Тема 46. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега	III	4			2			2
1.47	Тема 47. Сдача контрольных нормативов	III	2			2			
1.48	Тема 48. Экипировка, подборка инвентаря	III	4			2			2
1.49	Тема 49. Обучение технике попеременно-двухшажного хода	III	2			2			
1.50	Тема 50. Обучение технике одновременно одношажного хода	III	2			2			
1.51	Тема 51. Обучение технике одновременно-двухшажного	III	2			2			
1.52.	Тема 52. Обучение технике поворотов, способы торможения	III	2			2			
1.53	Тема 53. Обучение технике спусков и подъёмов	III	2			2			
1.54	Тема 54. Сдача контрольных нормативов	III	2			2			
1.55	Тема 55. Обучение техники попеременно-двухшажного хода	IV	56			36			20

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.56	Тема 56. Обучение технике одновременно одношажного хода	IV	4			2			2
1.57	Тема 57. Совершенствование техники одновременно одношажного хода	IV	4			2			2
1.58	Тема 58. Обучение технике одновременно двухшажного	IV	4			2			2
1.59	Тема 59. Обучение технике поворотов	IV	4			2			2
1.60	Тема 60. Совершенствование технике поворотов	IV	4			2			2
1.61	Тема 61. Обучение технике спусков	IV	4			2			2
1.62	Тема 62. Совершенствование техники спусков	IV	2			2			
1.63	Тема 63. Обучение технике и способы торможения	IV	4			2			2
1.64	Тема 64. Обучение технике подъёмов	IV	4			2			2
1.65	Тема 65. Совершенствование технике подъёмов	IV	2			2			
1.66	Тема 66. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	IV	4			2			2
1.67	Тема 67. Основы тактики игры	IV	2			2			
1.68	Тема 68. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом	IV	2			2			
1.69	Тема 69. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	IV	2			2			
1.70	Тема 70. Обучение ведения и передачи мяча, броски по корзине	IV	2			2			
1.71	Тема 71. Совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине	IV	2			2			
1.72	Тема 72. Сдача контрольных нормативов	IV	2			2			
1.73	Тема 73. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты	V	56			36			20
1.74	Тема 74. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	V	4			2			2
1.75	Тема 75. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	V	4			2			2
1.76	Тема 76. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	V	4			2			2
1.77	Тема 77. Сдача контрольных нормативов	V	4			2			2
1.78	Тема 78. Развитие скоростно-силовых качеств	V	4			2			2
1.79	Тема 79. Обучение технике бега на короткие дистанции	V	4			2			2
1.80	Тема 80. Обучение технике бега на длинные дистанции	V	4			2			2
1.81	Тема 81. Обучение технике низкого старта	V	4			2			2
1.82	Тема 82. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега	V	4			2			2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.83	Тема 83. Сдача контрольных нормативов	V	2			2			
1.84	Тема 84. Экипировка, подборка инвентаря	V	4			2			2
1.85	Тема 85. Обучение техники попеременно-двухшажного хода	V	2			2			
1.86	Тема 86. Обучение технике одновременно одношажного хода	V	2			2			
1.87	Тема 87. Обучение технике одновременно-двухшажного	V	2			2			
1.88	Тема 88. Обучение технике поворотов, способы торможения	V	2			2			
1.89	Тема 89. Обучение технике спусков и подъёмов	V	2			2			
1.90	Тема 90. Сдача контрольных нормативов	V	2			2			
1.91	Тема 91. Обучение техники попеременно-двухшажного хода	VI	48			36			12
1.92	Тема 92. Обучение технике одновременно одношажного хода	VI	4			2			2
1.93	Тема 93. Совершенствование техники одновременно одношажного хода	VI	4			2			2
1.94	Тема 94. Обучение технике одновременно-двухшажного	VI	4			2			2
1.95	Тема 95. Обучение технике поворотов	VI	2			2			
1.96	Тема 96. Совершенствование технике поворотов	VI	4			2			2
1.97	Тема 97. Обучение технике спусков	VI	4			2			2
1.98	Тема 98. Совершенствование техники спусков	VI	2			2			
1.99	Тема 99. Обучение технике и способы торможения	VI	4			2			2
1.100	Тема 100. Обучение технике подъёмов	VI	2			2			
1.101.	Тема 101. Совершенствование технике подъёмов	VI	2			2			
1.102	Тема 102. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	VI	2			2			
1.103	Тема 103. Основы тактики игры	VI	2			2			
1.104	Тема 104. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	VI	2			2			
1.105	Тема 105. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	VI	2			2			
1.106	Тема 106. Обучение ведения и передачи мяча, броски по корзине	VI	2			2			
1.107	Тема 107. Совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине	VI	2			2			
1.108	Тема 108. Сдача контрольных нормативов	VI	2			2			
	Зачёт	VI							
	Всего	I-VI	328			216			112

2.2. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка		216	I-VI			
1.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, выносливости	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания координации, 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 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
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 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.3	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
1.4	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.5	Тема 5. Оценка результатов освоения раздела	Сдача контрольных нормативов: – подтягивание, бег на 100 м, 3 км.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.6	Тема 6. 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-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.7	Тема 7. Обучение технике бега на короткие дистанции	Обучение технике бега на короткие дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.8	Тема 8. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение технике бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.9	Тема 9. Обучение технике низкого старта	Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.10	Тема 10. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.11	Тема 11. Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов пройденного раздела	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 1-10
1.12	Тема 12. Экипировка,	Снаряжение лыжника: гигиенические	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки	Тесты № 1, 2, 3, 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	подборка инвентаря	требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви.			подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 5
1.13	Тема 13. Обучение техники попеременно-двухшажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.14	Тема 14. Обучение технике одновременно одношажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.15	Тема 15. Обучение технике одновременно-двухшажного	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.16	Тема 16. Обучение технике поворотов, способы торможения	Техника и способы торможения при беге на круге	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.17	Тема 17. Обучение технике спусков и подъёмов	Обучение технике спуски с горы – на двух ногах	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов по пройденному разделу	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					социальной и профессиональной деятельности.	профессиональной активности с использованием методов физической культуры	
1.19	Тема 19. Обучение техники попеременно-двухшажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками и попеременно-двухшажный ход	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.20	Тема 20. Обучение технике одновременно одношажного хода	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 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.21	Тема 21. Совершенствован ие технике одновременно одношажного хода	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 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
1.22	Тема 22. Обучение технике одновременно-двухшажного	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 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.23	Тема 23. Обучение технике поворотов	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
1.24	Тема 24. Совершенствован ие технике поворотов	Повороты на дистанции. Способы торможения при беге на лыжах	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						культуры	
1.25	Тема 25. Обучение технике спусков	Обучение технике спуски с горы – на двух ногах	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.26	Тема 26. Совершенствование техники спусков	Совершенствование техники спуски с горы – на двух ногах	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.27	Тема 27. Обучение технике и способы торможения	Техника и способы торможения при беге на круге	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.28	Тема 28. Обучение технике 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 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.29	Тема 29. Совершенствование техники подъёмов	Совершенствование техники 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 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.30	Тема 30. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	Основные правила игры стритбола, техника игры.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.31	Тема 31. Основы тактики 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-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.32	Тема 32. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; ведение мяча с высоким и низким отскоком	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.33	Тема 33. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Тактика игры в защите и нападении, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия, перехват, выравнивание, взятие отскока.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.34	Тема 34. Обучение ведения и передачи мяча, броски по корзине	Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.35	Тема 35. Совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине	Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.36	Тема 36. Сдача контрольных	Оценка результатов освоения раздела: бросок на точность из-под	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	нормативов	кольца с места – штрафной бросок (количество раз); – ведение – 2 шага – бросок. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре			обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	
1.37	Тема 37. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания координации, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.38	Тема 38. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.39	Тема 39. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.40	Тема 40. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
1.41	Тема 41. Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов пройденного раздела	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						культуры	
1.42	Тема 42. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование выполнения физических упражнений.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.43	Тема 43. Обучение технике бега на короткие дистанции	Обучение технике бега на короткие дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.44	Тема 44. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение технике бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.45	Тема 45. Обучение технике низкого старта	Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.46	Тема 46. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.47	Тема 47. Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов пройденного раздела	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 5

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.48	Тема 48. Экипировка, подборка инвентаря	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.49	Тема 49. Обучение техники попеременно-двухшажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.50	Тема 50. Обучение технике одновременно одношажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.51	Тема 51. Обучение технике одновременно-двухшажного	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.52.	Тема 52. Обучение технике поворотов, способы торможения	Техника и способы торможения при беге на круге	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.53	Тема 53. Обучение технике спусков и подъёмов	Обучение технике спуски с горы – на двух ногах	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.54	Сдача контрольных	Сдача контрольных нормативов по	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки	Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	нормативов	пройденному разделу			подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	№ 1, 2, 3, 4
1.55	Тема 55. Обучение техники попеременно-двухшажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками и попеременно-двухшажный ход	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.56	Тема 56. Обучение технике одновременно одношажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.57	Тема 57. Совершенствование техники одновременно одношажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
1.58	Тема 58. Обучение технике одновременно-двухшажного	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.59	Тема 59. Обучение технике поворотов	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
1.60	Тема 60. Совершенствование техники поворотов	Повороты на дистанции. Способы торможения при беге на лыжах	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					социальной и профессиональной деятельности.	профессиональной активности с использованием методов физической культуры	№ 2, 3, 4, 5
1.61	Тема 61. Обучение технике спусков	Обучение технике спуски с горы – на двух ногах	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.62	Тема 62. Совершенствование техники спусков	Совершенствование техники спуски с горы – на двух ногах	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.63	Тема 63. Обучение технике и способы торможения	Техника и способы торможения при беге на круге	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.64	Тема 64. Обучение технике подъемов	Обучение технике подъемы и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.65	Тема 65. Совершенствование техники подъемов	Обучение технике подъемы и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.66	Тема 66. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	Правила безопасности на занятиях	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						культуры	
1.67	Тема 67. Основы тактики игры	Основные правила игры стритбола, техника игры.	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.68	Тема 68. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Стойка игрока, перемещение, техника передвижения, ходьба, прыжки во время игры, остановка.	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.69	Тема 69. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; ведение мяча с высоким и низким отскоком	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.70	Тема 70. Обучение ведения и передачи мяча, броски по корзине	Тактика игры в защите и нападении, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия, перехват, выравнивание, взятие отскока.	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.71	Тема 71. Совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине	Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.72	Тема 72. Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					социальной и профессиональной деятельности.	профессиональной активности с использованием методов физической культуры	
1.73	Тема 73. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания координации, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.74	Тема 74. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.75	Тема 75. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплексы упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
1.76	Тема 76. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Комплексы упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.77	Тема 77. Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов по пройденному разделу	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 4
1.78	Тема 78. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование выполнения физических упражнений.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					деятельности.	использованием методов физической культуры	
1.79	Тема 79. Обучение технике бега на короткие дистанции	Обучение технике бега на короткие дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.80	Тема 80. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение технике бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.81	Тема 81. Обучение технике низкого старта	Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.82	Тема 82. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.83	Тема 83. Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов пройденного раздела	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 1-10
1.84	Тема 84. Экипировка, подборка инвентаря	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.85	Тема 85. Обучение техники попеременно-двухшажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.86	Тема 86. Обучение технике одновременно одношажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.87	Тема 87. Обучение технике одновременно-двухшажного	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.88	Тема 88. Обучение технике поворотов, способы торможения	Техника и способы торможения при беге на круге	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.89	Тема 89. Обучение технике спусков и подъёмов	Обучение технике спуски с горы – на двух ногах	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.90	Тема 90. Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов по пройденному разделу	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.91	Тема 91. Обучение	Ходьба по учебному кругу работа	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки	Тесты № 3, 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	техники попеременно-двухшажного хода	палочками и попеременно-двухшажный ход			подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 1-10
1.92	Тема 92. Обучение технике одновременно одношажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.93	Тема 93. Совершенствован ие технике одновременно одношажного хода	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
1.94	Тема 94. Обучение технике одновременно-двухшажного	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.95	Тема 95. Обучение технике поворотов	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
1.96	Тема 96. Совершенствован ие технике поворотов	Повороты на дистанции. Способы торможения при беге на лыжах	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.97	Тема 97. Обучение технике спусков	Обучение технике спуски с горы – на двух ногах	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					социальной и профессиональной деятельности.	профессиональной активности с использованием методов физической культуры	№ 2, 3,
1.98	Тема 98. Совершенствовани е техники спусков	Совершенствование техники спуски с горы – на двух ногах	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.99	Тема 99. Обучение технике и способы торможения	Техника и способы торможения при беге на круге	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.100	Тема 100. Обучение технике подъёмов	Обучение технике подъёмы и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.101	Тема 101. Совершенствовани е техники подъёмов	Обучение технике подъёмы и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.102	Тема 102. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	Совершенствование технике подъёмы и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.103	Тема 103. Основы тактики игры	Основные правила игры стритбола, техника игры.	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						культуры	
1.104	Тема 104. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Стойка игрока, перемещение, техника передвижения, ходьба, прыжки во время игры, остановка.	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.105	Тема 105. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; ведение мяча с высоким и низким отскоком	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.106	Тема 106. Обучение ведения и передачи мяча, броски по корзине	Тактика игры в защите и нападении, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия, перехват, выравнивание, взятие отскока.	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.107	Тема 107. Совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине	Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.108	Тема 108. Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
Всего часов			216	I-VI			

2.3. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка		112	I-VI			
1.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, выносливости	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-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 2, 7
1.2	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7
1.3	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 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 профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 2, 7
1.5	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.6	Тема 6. Обучение технике 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 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7
1.7	Тема 7. Обучение технике низкого старта	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 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 2, 7
1.8	Тема 8. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7
1.9	Тема 9. Экипировка, подборка инвентаря	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 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 4
1.10	Тема 10. Обучение 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 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 4
1.11	Тема 11. Обучение технике одновременно одношажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 4
1.12	Тема 12. Совершенствован	Поиск материала по INTERNET, анализ	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки	Написание рефератов

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	ие технике одновременно одношажного хода	информации из дополнительной литературы, реферирование.			подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Тема 4
1.13	Тема 13. Обучение технике одновременно-двухшажного	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 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7
1.14	Тема 14. Совершенствован ие технике поворотов	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 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 4
1.15	Тема 15. Обучение технике спусков	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 4
1.16	Тема 16. Обучение технике и способы торможения	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 4
1.17	Тема 17. Обучение технике подъёмов	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 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 4
1.18	Тема 18. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и	Написание рефератов Тема 9

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		литературы, реферирование.			социальной и профессиональной деятельности.	профессиональной активности с использованием методов физической культуры	
1.19	Тема 19. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 2, 7
1.20	Тема 20. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7
1.21	Тема 21. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7
1.22	Тема 22. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 2, 7
1.23	Тема 23. Развитие скоростно-силовых качеств	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 2, 7
1.24	Тема 24. Обучение технике бега на короткие дистанции	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					деятельности.	культуры	
1.25	Тема 25. Обучение технике бега на длинные дистанции	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 2, 7
1.26	Тема 26. Обучение технике низкого старта	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7
1.27	Тема 27. Экипировка, подборка инвентаря	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7
1.28	Тема 28. Обучение техники попеременно-двухшажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7
1.29	Тема 29. Обучение технике одновременно одношажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7
1.30	Тема 30. Совершенствование техники одновременно одношажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.31	Тема 31 . Обучение технике одновременно-двухшажного	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 2, 7
1.32	Тема 32. Совершенствовани е технике поворотов	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7
1.33	Тема 33. Обучение технике спусков	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 2, 7
1.34	Тема 34. Обучение технике и способы торможения	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7
1.35	Тема 35. Обучение технике подъёмов	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7
1.36	Тема 36. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 9

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.37	Тема 37. Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 2, 7
1.38	Тема 38. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7
1.39	Тема 39. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7
1.40	Тема 40. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 2, 7
1.41	Тема 41. Развитие скоростно-силовых качеств	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 2, 7
1.42	Тема 42. Обучение технике бега на короткие дистанции	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.43	Тема 43. Обучение технике низкого старта	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 2, 7
1.44	Тема 44. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 7
1.45	Тема 45. Экипировка, подборка инвентаря	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 4
1.46	Тема 46. Обучение техники попеременно-двухшажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 4
1.47	Тема 47. Обучение технике одновременно одношажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 4
1.48	Тема 48. Совершенствование техники одновременно одношажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.49	Тема 49. Обучение технике одновременно-двухшажного	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 4
1.50	Тема 50. Совершенствование техники поворотов	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 4
1.51	Тема 51. Обучение технике спусков	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 4
1.52	Тема 52. Обучение технике и способы торможения	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 4
1.53	Тема 53. Обучение технике подъёмов	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 4
1.54	Тема 54. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 9

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.55	Тема 55. Основы тактики игры	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 9
1.56	Тема 56. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Написание рефератов Тема 9
Всего часов			112	I-VI			

3. Образовательные технологии

3.1. Виды образовательных технологий

1. Практические занятия.

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контрольно-диагностические материалы.

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

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

4.1.1. Тестовые задания текущего контроля

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)

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

Ответ: в

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

- а) поднимание верхней части туловища в положении лёжа на спине
- б) поднимание ног и таза лёжа на спине
- в) прыжки
- г) подтягивание в 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
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

4.1.3. Список тем рефератов (в полном объеме)

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

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

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

Осваиваемые компетенции (индекс компетенции)	Тестовое задание	Ответ на тестовое задание
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 и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
	ЭБС:	
1.	Электронная библиотечная система « Консультант студента » : [Электронный ресурс] / ООО «ИПУЗ» г. Москва. – Режим доступа: http://www.studmedlib.ru – карты индивидуального доступа.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2019– 31.12.2019
2.	« Консультант врача. Электронная медицинская библиотека » [Электронный ресурс] / ООО ГК «ГЭОТАР» г. Москва. – Режим доступа: http://www.rosmedlib.ru – карты индивидуального доступа.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2019– 31.12.2019
3.	Электронная библиотечная система « ЭБС ЛАНЬ » - коллекция «Лаборатория знаний» [Электронный ресурс] / ООО «ЭБС ЛАНЬ». – СПб. – Режим доступа: http://www.e.lanbook.com через IP-адрес университета, с личного IP-адреса по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2019– 31.12.2019
4.	Электронная библиотечная система « Букап » [Электронный ресурс] / ООО «Букап» г. Томск. – Режим доступа: http://www.books-up.ru – через IP-адрес университета, с личного IP-адреса по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2019–31.12.2019
5.	Электронно-библиотечная система « ЭБС ЮРАЙТ » [Электронный ресурс] / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» г. Москва. – Режим доступа: http://www.biblio-online.ru – через IP-адрес университета, с личного IP-адреса по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2019– 31.12.2019
6.	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 через IP-адрес университета.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2019– 31.12.2019
7.	Справочная правовая система Консультант Плюс [Электронный ресурс] / ООО «Компания ЛАД-ДВА». – М.– Режим доступа: http://www.consultant.ru через IP-адрес университета.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2019– 31.12.2019
8.	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09 2017 г.)	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 [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			40

5.3. Методические разработки кафедры

1.	Физическая культура и спорт [электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам специалитета по специальностям «Лечебное дело», «Педиатрия», «Стоматология», «Медико-профилактическое дело», «Фармация» и программ бакалавриата по специальности «Сестринское дело» / Н.И. Фетищев [и др.]; Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра травматологии с курсом реанимации, медицинской реабилитации и физической культуры. – Кемерово, 2017. – 73 с. – URL: «Электронные издания КемГМУ» http://moodle.kemsma.ru			40
----	---	--	--	----

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оборудование: учебный класс: информационная доска, столы, стулья; спортивный зал: гандбольные ворота, баскетбольные щиты, баскетбольное кольцо, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, сетка бадминтонная, канат гимнастический;

тренажёрный зал: штанги Трапеция, перекладина, гири, гимнастические скамейки, рукоход;

гимнастический зал: теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, гантели, жимфлексор,

гимнастические скамейки, набивные мячи (медицинбол), комплект дартс; тренажёрный зал: мешок

боксерский 80 кг, штанга, перекладина, гири, брусья, шведская стенка; гимнастический: скамья для

пресса, скамья Скотта, гимнастический конь, стойки для жима лежа, перекладина, штанга, гири;

лыжное хранилище: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки); комната для самостоятельной

подготовки: полка для кубков

Средства обучения:

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

Демонстрационные материалы:

многофункциональный тренажёр, велотренажеры, настенные тренажёры, наборы мультимедийных презентаций

Оценочные средства на печатной основе:

тестовые задания по изучаемым темам

Учебные материалы:

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

Программное обеспечение:

Microsoft Windows 7 Professional

Microsoft Office 10 Standard

Microsoft Windows 8.1 Professional

Microsoft Office 13 Standard

Microsoft Windows 10 Professiona

Microsoft Office 16 Standard

Linux лицензия GNU GPL

LibreOffice лицензия GNU LGPLv3

Антивирус Dr.Web Security Space

Kaspersky Endpoint Security Russian Edition для бизнеса

Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе элективной дисциплины
34.03.01 Общая физическая подготовка
(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				