

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

Е.В. Коскина

д.м.н., профессор Коскина Е.В.

« » 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальность

33.05.01 «Медико-профилактическое дело»

Квалификация выпускника

врач по общей гигиене, эпидемиологии

Форма обучения

очная

Факультет

медико-профилактический

Кафедра-разработчик рабочей программы

физической культуры

Семестр	Трудоемкость		Л, ч.	ЛП, ч.	Практ. занятий, ч.	КПЗ, ч.	С, ч.	СРС, ч.	КР	Э, ч.	Форма промежуточного контроля (экзамен/ зачёт)
	зач. ед.	ч.									
I	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
II	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
III	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
IV	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
V	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
VI	-	58	-	-	36	-	-	22	-	-	зачёт
Итого:	-	328	-	-	216	-	-	112	-	-	зачёт

Кемерово 2021

Рабочая программа элективного курса по физической культуре «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 32.05.01. «Медико-профилактическое дело», квалификация «Врач по общей гигиене, по эпидемиологии», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 552 от «15» июня 2017 г. (рег. В Министерстве юстиции РФ № 47305 от 05.07.2017 г.)

Рабочую программу разработал доцент кафедры Н.И. Фетищев.

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

Рабочая программа согласована:

И.о. зав. библиотекой _____  _____ Н.А. Окорокова
«31» мая 2021 г.

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

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ФМК медико-профилактического факультета, протокол № 6 от 10.06 2021 г.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе

Регистрационный номер 1560
Руководитель УМО _____  _____ М.П. Дубовченко
« ____ » _____ 2021 г.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1.1. Целями освоения элективного курса «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 элективному курсу по физической культуре.

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

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

В основе преподавания дисциплины лежат следующие виды профессиональной деятельности:

1. Профилактический

1.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

1.3.1. Универсальные компетенции

№ п/п	Наименование категории универсальных компетенций	Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы универсальных компетенции	Оценочные средства
1	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Текущий контроль: Контрольные тесты – вопр. 20 Темы рефератов – Тема № 1 -13 Промежуточная аттестация: Контрольные нормативы № 1 - 10

1.4. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

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

2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоёмкость модуля дисциплины составляет единицы 328 часов.

2.1. Учебно-тематический план элективного курса

№ 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
1.1.	Тема 1. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.2.	Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места	I	4	-	-	2	-	-	2
1.3.	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	I	4	-	-	2	-	-	2
1.4.	Тема 4. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	I	2	-	-	2	-	-	-
1.5.	Тема 5. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.6.	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	I	4	-	-	2	-	-	2
1.7.	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	I	4	-	-	2	-	-	2
1.8.	Тема 8. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	I	2	-	-	2	-	-	-
1.9.	Тема 9. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	I	4	-	-	2	-	-	2
1.10	Тема 10. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	I	4	-	-	2	-	-	2
1.11	Тема 11. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	I	2	-	-	2	-	-	-
1.12	Тема 12. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	I	2	-	-	2	-	-	-
1.13	Тема 13. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	I	2	-	-	2	-	-	-

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.14	Тема 14. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	I	2	-	-	2	-	-	-
1.15	Тема 15. Обучение одновременному бесшажному ходу	I	4	-	-	2	-	-	2
1.16	Тема 16. Обучение попеременному двухшажному ходу	I	2	-	-	2	-	-	-
1.17	Тема 17. Обучение стойкам на спусках	I	2	-	-	2	-	-	-
1.18	Тема 18. Обучение одновременному одношажному ходу	I	2	-	-	2	-	-	-
1.19	Тема 19. Обучение технике преодоления подъемов	II	2	-	-	2	-	-	-
1.20	Тема 20. Совершенствование способов преодоления спусков	II	4	-	-	2	-	-	2
1.21	Тема 21. Обучение поворотам переступанием	II	2	-	-	2	-	-	-
1.22	Тема 22. Обучение основным способам торможения	II	4	-	-	2	-	-	2
1.23	Тема 23. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км	II	2	-	-	2	-	-	-
1.24	Тема 24. Обучение технике ведения мяча. - совершенство передач - обучение броскам после ведения	II	2	-	-	2	-	-	-
1.25	Тема 25. Обучение штрафным броскам	II	4	-	-	2	-	-	2
1.26	Тема 26. Совершенство штрафных бросков	II	2	-	-	2	-	-	-
1.27	Тема 27. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	II	2	-	-	2	-	-	-
1.28	Тема 28. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	II	2	-	-	2	-	-	-
1.29	Тема 29. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	II	4	-	-	2	-	-	2
1.30	Тема 30. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	II	4	-	-	2	-	-	2
1.31	Тема 31. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	II	4	-	-	2	-	-	2
1.32	Тема 32. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	II	4	-	-	2	-	-	2
1.33	Тема 33. Развитие скоростно-силовых качеств	II	4	-	-	2	-	-	2
1.34	Тема 34. Кроссовая подготовка	II	4	-	-	2	-	-	2
1.35	Тема 35. Обучение технике бега на длинные дистанции	II	2	-	-	2	-	-	-
1.36	Тема 36. Развитие общей выносливости	II	2	-	-	2	-	-	-
1.37	Тема 37. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	III	4	-	-	2	-	-	2
1.38	Тема 38. Обучение технике прыжка в длину с места	III	4	-	-	2	-	-	2
1.39	Тема 39. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	III	4	-	-	2	-	-	2
1.40	Тема 40. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.41	Тема 41. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	III	4	-	-	2	-	-	2
1.42	Тема 42. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	III	4	-	-	2	-	-	2
1.43	Тема 43. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	III	4	-	-	2	-	-	2
1.44	Тема 44. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	III	2	-	-	2	-	-	-

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.45	Тема 45. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	III	4	-	-	2	-	-	2
1.46	Тема 46. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	III	4	-	-	2	-	-	2
1.47	Тема 47. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	III	2	-	-	2	-	-	-
1.48	Тема 48. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	III	2	-	-	2	-	-	-
1.49	Тема 49. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	III	2	-	-	2	-	-	-
1.50	Тема 50. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	III	2	-	-	2	-	-	-
1.51	Тема 51. Обучение одновременному бесшажному ходу	III	4	-	-	2	-	-	2
1.52.	Тема 52. Обучение попеременному двухшажному ходу	III	2	-	-	2	-	-	-
1.53	Тема 53. Обучение стойкам на спусках	III	2	-	-	2	-	-	-
1.54	Тема 54. Обучение одновременному одношажному ходу	III	2	-	-	2	-	-	-
1.55	Тема 55. Обучение технике преодоления подъемов	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.56	Тема 56. Совершенствование способов преодоления спусков	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.57	Тема 57. Обучение поворотам переступанием	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.58	Тема 58. Обучение основным способам торможения	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.59	Тема 59. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.60	Тема 60. Обучение техники ведения мяча. - совершенство передач - обучение броскам после ведения	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.61	Тема 61. Обучение штрафным броскам	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.62	Тема 62. Совершенство штрафных бросков	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.63	Тема 63. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.64	Тема 64. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.65	Тема 65. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.66	Тема 66. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.67	Тема 67. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.68	Тема 68. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.69	Тема 69. Развитие скоростно-силовых качеств	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.70	Тема 70. Кроссовая подготовка	IV	4	-	-	2	-	-	2
1.71	Тема 71. Обучение технике бега на длинные дистанции	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.72	Тема 72. Развитие общей выносливости	IV	2	-	-	2	-	-	-
1.73	Тема 73. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	V	4	-	-	2	-	-	2
1.74	Тема 74. Обучение технике прыжка в длину с места	V	4	-	-	2	-	-	2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.75	Тема 75. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину	V	4	-	-	2	-	-	2
1.76	Тема 76. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	V	2	-	-	2	-	-	-
1.77	Тема 77. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	V	4	-	-	2	-	-	2
1.78	Тема 78. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	V	4	-	-	2	-	-	2
1.79	Тема 79. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	V	4	-	-	2	-	-	2
1.80	Тема 80. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	V	2	-	-	2	-	-	-
1.81	Тема 81. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	V	4	-	-	2	-	-	2
1.82	Тема 82. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	V	4	-	-	2	-	-	2
1.83	Тема 83. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	V	2	-	-	2	-	-	-
1.84	Тема 84. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	V	2	-	-	2	-	-	-
1.85	Тема 85. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	V	2	-	-	2	-	-	-
1.86	Тема 86. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	V	2	-	-	2	-	-	-
1.87	Тема 87. Обучение одновременному бесшажному ходу	V	2	-	-	2	-	-	-
1.88	Тема 88. Обучение попеременному двухшажному ходу	V	2	-	-	2	-	-	-
1.89	Тема 89. Обучение стойкам на спусках	V	2	-	-	2	-	-	-
1.90	Тема 90. Обучение одновременному одношажному ходу	V	2	-	-	2	-	-	-
1.91	Тема 91. Обучение технике преодоления подъемов	VI	2	-	-	2	-	-	-
1.92	Тема 92. Совершенствование способов преодоления спусков	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.93	Тема 93. Обучение поворотам переступанием	VI	2	-	-	2	-	-	-
1.94	Тема 94. Обучение основным способам торможения	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.95	Тема 95. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км	VI	2	-	-	2	-	-	-
1.96	Тема 96. Обучение техники ведения мяча. - совершенство передач - обучение броскам после ведения	VI	2	-	-	2	-	-	-
1.97	Тема 97. Обучение штрафным броскам	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.98	Тема 98. Совершенство штрафных бросков	VI	2	-	-	2	-	-	-
1.99	Тема 99. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.100	Тема 100. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	VI	2	-	-	2	-	-	-
1.101.	Тема 101. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.102	Тема 102. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.103	Тема 103. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.104	Тема 104. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	VI	4	-	-	2	-	-	2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.105	Тема 105. Развитие скоростно-силовых качеств	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.106	Тема 106. Кроссовая подготовка	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.107	Тема 107. Обучение технике бега на длинные дистанции	VI	4	-	-	2	-	-	2
1.108	Тема 108. Развитие общей выносливости	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	х	х	х
1.1	Тема 1. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Обучение технике низкого старта и прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 2, 3,4
1.2	Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места	Обучение элементам техники прыжкам в длину с места	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 2, 3,4
1.3	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	Обучение технике бега на короткие дистанции: техника низкого старта; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 2, 3,4
1.4	Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки с места, прыжки с места, дистанции.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры	Контрольные нормативы № 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
					профессиональной деятельности.	ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.5	Тема 5. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1
1.7	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1
1.8	Тема 8. Комплекс упражнений для развития мышц нижних	. Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков	Контрольные нормативы № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	конечностей	рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.			обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.9	Тема 9. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 6,7
1.10	Тема 10. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Стойка игрока, перемещение, техника ловли и ведения мяча	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 6,7
1.11	Тема 11. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	Техника передач мяча, отскок мяча от щита и броски мяча с места и в движении	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 6,7
1.12	Тема 12. Совершенствование	Техника игры в защите, техника	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления	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
	ие техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия			уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	№ 6,7
1.13	Тема 13. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	Совершенство техники броска по корзине и ловли отскока мяча от щита	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 6,7
1.14	Тема 14. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 5
1.15	Тема 15. Обучение одновременному бесшажному ходу	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	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
1.16	Тема 16. Обучение попеременному двухшажному ходу	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 5
1.17	Тема 17. Обучение стойкам на спусках	Обучения стойкам и спускам с горы	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 5
1.18	Тема 18. Обучение одновременному одношажному ходу	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 5
1.19	Тема 19. Обучение технике преодоления подъемов	Преодоление подъемов разными способами	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры	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
						понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.20	Тема 20. Совершенствование способов преодоления спусков	Преодоление подъёмов разными способами	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 5
1.21	Тема 21. Обучение поворотам переступанием	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 5
1.22	Тема 22. Обучение основным способам торможения	Ходьба по учебному кругу, обучения способам торможения	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 5
1.23	Тема 23. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км	Ходьба по учебному кругу преодоление дистанции	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры	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
					профессиональной деятельности.	ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.24	Тема 24. Обучение техники ведения мяча. - совершенство передач - обучение броскам после ведения	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча и броски после него	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 6,7
1.25	Тема 25. Обучение штрафным броскам	Обучение техники штрафных бросков	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.26	Тема 26. Совершенство штрафных бросков	Совершенствован ие технике техники штрафных бросков	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.27	Тема 27. Ведение мяча в движении с изменением направления и	Обучению ведения мяча с разными темпами и высотой отскока	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков	Тесты № 2, 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
	скорости, а также высоты отскока.				обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	№ 5
1.28	Тема 28. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	Учебно – тренировочная игра	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.29	Тема 29. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1
1.30	Тема 30. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.31	Тема 31. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1
1.32	Тема 32. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1
1.33	Тема 33. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование выполнения физических упражнений на скорость, силу	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы №4
1.34	Тема 34. Кроссовая подготовка	Работа на выносливость, бег по кругу	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры	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
						понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.35	Тема 35. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение элементам бега по дистанции, старту, финишу	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 4
1.36	Тема 36. Развитие общей выносливости	Бег по кругу, работа на выносливость	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 4
1.37	Тема 37. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Обучение технике низкого старта и 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-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.38	Тема 38. Обучение технике прыжка в длину с места	Обучение элементам техники прыжкам в длину с места	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					профессиональной деятельности.	ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.39	Тема 39. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	Обучение технике бега на короткие дистанции: техника низкого старта; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.40	Тема 40. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки с места,	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.41	Тема 41. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, 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-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.42	Тема 42. Комплекс упражнений для развития мышц	Упражнения с гириями, гантелями,	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	плечевого пояса	прыжки, подтягивание на турнике и др.			подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	нормативы № 2, 3,
1.43	Тема 43. 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-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.44	Тема 44. 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-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.45	Тема 45. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	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
1.46	Тема 46. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Стойка игрока, перемещение, техника ловли и ведения мяча	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.47	Тема 47. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	Техника передач мяча, отскок мяча от щита и броски мяча с места и в движении	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 5
1.48	Тема 48. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника игры в защите, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.49	Тема 49. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	Совершенство техники броска по корзине и ловли отскока мяча от щита	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.50	Тема 50. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике	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-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.51	Тема 51. Обучение одновременному бесшажному ходу	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.52.	Тема 52. Обучение попеременному двухшажному ходу	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.53	Тема 53. Обучение стойкам на спусках	Обучения стойкам и спускам с горы	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры	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
					профессиональной деятельности.	ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.54	Тема 54. Обучение одновременному одношажному ходу	Сдача нормативов по пройденному разделу	2	III	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.55	Тема 55. Обучение технике преодоления подъемов	Преодоление подъемов разными способами	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.56	Тема 56. Совершенствование способов преодоления спусков	Преодоление подъемов разными способами	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.57	Тема 57. Обучение поворотам переступанием	Обучение технике поворотов во время прохождения	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков	Тесты № 1, 2 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
		круга на дистанции			обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	№ 1
1.58	Тема 58. Обучение основным способам торможения	Ходьба по учебному кругу, обучения способам торможения	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.59	Тема 59. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км	Ходьба по учебному кругу преодоление дистанции	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
1.60	Тема 60. Обучение техники ведения мяча. - совершенство передач - обучение броскам после ведения	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча и броски после него	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	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
1.61	Тема 61. Обучение штрафным броскам	Обучение техники штрафных бросков	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.62	Тема 62. Совершенство штрафных бросков	Совершенствование техники штрафных бросков	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.63	Тема 63. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Обучению ведения мяча с разными темпами и высотой отскока	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.64	Тема 64. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	Учебно – тренировочная игра	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры	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
						понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.65	Тема 65. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.66	Тема 66. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.67	Тема 67. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.68	Тема 68. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	. Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					профессиональной деятельности.	ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.69	Тема 69. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствован ие выполнения физических упражнений на скорость, силу	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.70	Тема 70. Кроссовая подготовка	Работа на выносливость, бег по кругу	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.71	Тема 71. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение элементам бега по дистанции, старту, финишу	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.72	Тема 72. Развитие общей выносливости	Работа на выносливость, бег по кругу	2	IV	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков	Контрольные 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
					обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.73	Тема 73. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Обучение технике низкого старта и 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-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.74	Тема 74. Обучение технике прыжка в длину с места	Обучение элементам техники прыжкам в длину с места	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.75	Тема 75. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	Обучение технике бега на короткие дистанции: техника низкого старта; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.76	Тема 76. Обучение и совершенствовани е техники бега на короткие дистанции.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки с места,	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.77	Тема 77. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, 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-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 4
1.78	Тема 78. 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-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.79	Тема 79. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс 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-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.80	Тема 80. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Комплекс 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-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.81	Тема 81. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.82	Тема 82. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении и обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении и обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.83	Тема 83. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от	Техника передач мяча, отскок мяча от щита и броски мяча с места и в движении	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры	Контрольные нормативы № 1-10

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	щита, совершенствовани е бросков с места в движении				профессиональной деятельности.	ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.84	Тема 84. Совершенствовани е техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника игры в защите, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.85	Тема 85. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	Совершенство техники броска по корзине и ловли отскока мяча от щита	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.86	Тема 86. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике.	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-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.87	Тема 87. Обучение одновременному бесшажному ходу	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		учебному кругу. Обучение скольжению.			обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	нормативы № 1
1.88	Тема 88. Обучение попеременному двухшажному ходу	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.89	Тема 89. Обучение стойкам на спусках	Обучения стойкам и спускам с горы	2	V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.90	Тема 90. Обучение одновременному одношажному ходу	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные 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
1.91	Тема 91. Обучение технике преодоления подъемов	Преодоление подъёмов разными способами	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков</p> <p>ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры</p> <p>ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры</p> <p>ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p>	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.92	Тема 92. Совершенствование способов преодоления спусков	Преодоление подъёмов разными способами	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков</p> <p>ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры</p> <p>ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры</p> <p>ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p>	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.93	Тема 93. Обучение поворотам переступанием	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.	<p>ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков</p> <p>ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры</p> <p>ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры</p> <p>ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p>	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
1.94	Тема 94. Обучение основным способам торможения	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков</p> <p>ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры</p> <p>ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры</p> <p>ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры</p>	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.95	Тема 95. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км	Ходьба по учебному кругу преодоление дистанции	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
1.96	Тема 96. Обучение техники ведения мяча. - совершенство передач - обучение броскам после ведения	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча и броски после него	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.97	Тема 97. Обучение штрафным броскам	Обучение техники штрафных бросков	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.98	Тема 98. Совершенство штрафных бросков	Совершенствован ие техники техники штрафных бросков	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры	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
					профессиональной деятельности.	ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.99	Тема 99. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Обучению ведения мяча с разными темпами и высотой отскока	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.100	Тема 100. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	Учебно – тренировочная игра	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.101	Тема 101. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.102	Тема 102. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки,	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков	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
		подтягивание на турнике и др.			обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	№ 5
1.103	Тема 103. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.104	Тема 104. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.105	Тема 105. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование выполнения физических упражнений на скорость, силу	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.106	Тема 106. Кроссовая	Работа на выносливость, бег	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный	ИД-1ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления	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
	подготовка	по кругу			уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1
1.107	Тема 107. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение элементам бега по дистанции, старту, финишу	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.108	Тема 108. Развитие общей выносливости	Работа на выносливость, бег по кругу	2	VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
Всего часов			216	I-VI	x	x	x

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	x	x	x

№ 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
1.1	Тема 1. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.2	Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.3	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.4	Тема 4. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5ук-7.5 Формирование посредством физической культуры	Написание рефератов Тема 2, 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.5	Тема 5. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.7	Тема 7. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.8	Тема 8. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы,	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека	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
	правой и левой рукой	реферирование.			деятельности.	посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.9	Тема 9. Обучение одновременному бесшажному ходу	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.10	Тема 10. Совершенствование способов преодоления 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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.11	Тема 11. Обучение основным способам 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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.12	Тема 12. Обучение штрафным броскам	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством	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
		литературы, реферирование.			социальной и профессиональной деятельности.	физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.13	Тема 13. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.14	Тема 14. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.15	Тема 15. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.16	Тема 16. Комплекс упражнений для развития мышц	Поиск материала по INTERNET, анализ	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	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
	нижних конечностей.	информации из дополнительной литературы, реферирование.			подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Тема 4
1.17	Тема 17. Развитие скоростно-силовых качеств	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.18	Тема 18. Кроссовая подготовка	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 9
1.19	Тема 19. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.20	Тема 20. Обучение	Поиск материала	2	III	УК – 7. Способен	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для	Написание

№ 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
	технике прыжка в длину с места	по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.			поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	рефератов Тема 7
1.21	Тема 21. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.22	Тема 22. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.23	Тема 23. 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-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа	Написание рефератов Тема 2, 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.24	Тема 24. 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-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.25	Тема 25. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.26	Тема 26. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.27	Тема 27. Обучение одновременному бесшажному ходу	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры	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.	ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.28	Тема 28. Совершенствование способов преодоления 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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.29	Тема 29. Обучение основным способам 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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.30	Тема 30. Обучение штрафным броскам	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	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. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.32	Тема 32. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.33	Тема 33. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.34	Тема 34 Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры	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
						понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.35	Тема 35. Развитие скоростно-силовых качеств.	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.36	Тема 36 Кроссовая подготовка	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 9
1.37	Тема 37. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.38	Тема 38. Обучение	Поиск материала	2	V	УК – 7. Способен	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для	Написание

№ 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
	технике прыжка в длину с места	по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.			поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	рефератов Тема 7
1.39	Тема 39. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.40	Тема 40. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.41	Тема 41. 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-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.42	Тема 42. 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-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.43	Тема 43. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.44	Тема 44. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 7
1.45	Тема 45. Обучение одновременному бесшажному ходу	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры	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
					деятельности.	ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.46	Тема 46. Совершенствование способов преодоления 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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.47	Тема 47. Обучение основным способам 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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.48	Тема 48. Обучение штрафным броскам	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	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. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.50	Тема 50. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.51	Тема 51. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.52	Тема 52. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры	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
						понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.53	Тема 53. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4
1.54	Тема 54. Развитие скоростно-силовых качеств	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 9
1.55	Тема 55. Кроссовая подготовка	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 Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 9
1.56	Тема 56. Обучение	Поиск материала	2	VI	УК – 7. Способен	ИД-1 ук-7.1 Применение принципов физического воспитания для	Написание

№ 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
	технике бега на длинные дистанции	по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.			поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2 Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3 Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4 Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 ук-7.5 Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	рефератов Тема 9
Всего часов			112	I-VI	x	x	x

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. Тесты по общей физической подготовки текущего контроля

1) ПОД ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ (ОФП) ПОНИМАЮТ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, НАПРАВЛЕННЫЙ

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоничное развитие человека;
- в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие;
- г) развитие выносливости;
- д) развитие быстроты

Ответ: в

2) 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

4.1.2. Контрольно-зачётные нормативы промежуточного контроля

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

4.1.3. Список тем рефератов (в полном 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

Характеристика	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Академическая нагрузка выполнена в полном объеме, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «отлично» и выше, чем «отлично». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта.	A -B	100-91	5
Академическая нагрузка выполнена в объеме 92%, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «хорошо». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта. При выполнении контрольных упражнений допускает неточности, исправление которых при помощи преподавателя позволяет студенту добиться более высокого результата в выполнении упражнения.	C-D	90-81	4

<p>Академическая нагрузка выполнена не в полном объеме, посещены не все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполняет гигиенические и дисциплинарные требования частично. Техник выполнения упражнений владеет не в полной мере. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «удовлетворительно». Слабо владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, поверхностно знает принципы физической культуры и спорта. Отработка пропусков занятий по дисциплине по причине по болезни осуществлена практически или путем выполнения реферативных работ (по согласованию с преподавателем).</p>	E	80-71	3
<p>Академическая нагрузка не выполнена в полном объеме. На занятиях студент не выполнял гигиенические и дисциплинарные требования. Слабо владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Не выполнил контрольные нормативы, не осваивал технику выполнения физических упражнений и комплексов, не владеет знаниями о теоретических основах и принципах физической культуры и спорта.</p>	Fx- F	<70	2 Требуется передача/ повторное изучение материала

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

Осваиваемые компетенции (индекс компетенции)	Тестовое задание	Ответ на тестовое задание
УК - 7	<p>ПОД ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ (ОФП) ПОНИМАЮТ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, НАПРАВЛЕННЫЙ</p> <p>а) на формирование правильной осанки; б) на гармоничное развитие человека; в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие; г) развитие выносливости; д) развитие быстроты</p>	в)
УК - 7	<p>ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)</p> <p>а) развитие силы; б) развитие выносливости; в) совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта; г) преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта; д) развитие быстроты</p>	в)

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Информационное обеспечение модуля дисциплины

5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

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

№ 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
-------	--	--------------------------------	--	------------------------------------

№ 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.	Физическая культура. Учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. – URL: «ЭБС Юрайт» www.biblio-online.ru . Текст электронный.			140

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

Оценочные средства на печатной основе: тестовые задания текущего контроля

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

Программное обеспечение:

Windows 7 Professional
 Windows 8.1 Professional
 Microsoft Office 10 Standart
 Microsoft Office 13 Standart

Linux лицензия GNU GPL

Рецензия на рабочую программу дисциплины

Дисциплина *«Общая физическая подготовка»* для обучающихся I курса, направления подготовки (специальность) 32.05.01. «Медико-профилактическое дело». Форма обучения очная.

Программа подготовлена на кафедре «Мобилизационной подготовки здравоохранения и медицины катастроф» ФГБОУ ВО Кем ГМУ Минздрава России.

Рабочая программа включает разделы: паспорт программы с определением цели и задач дисциплины (модуля); место дисциплины в структуре основной образовательной программы; общую трудоемкость дисциплины; результаты обучения представлены формируемыми компетенциями; образовательными технологиями; формы текущей и промежуточной аттестации; содержание дисциплины и учебно-тематический план; информационное, учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины.

В рабочей программе дисциплины *«Общая физическая подготовка»*, указаны примеры оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций, критерии оценки текущего контроля и промежуточной аттестации.

В тематическом плане дисциплины выделены междисциплинарные модули: общая физическая подготовка, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, что отвечает требованию ФГОС ВО.

Образовательные технологии обучения представлены лекциями и практическими занятиями.

Таким образом, рабочая программа дисциплины полностью соответствует ФГОС ВО по специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело», типовой программе дисциплины *«Общая физическая подготовка»* и может быть использована в учебном процессе Кемеровского государственного медицинского университета.

доцент, декан медико-профилактического факультета ФГБОУ ВО Кем КемГМУ, к.м.н.

Л.П. Почуева

Подпись Почуевой Л.П. заверяю

Начальник управления кадров _____ Орлова О.В.

Рецензия на рабочую программу дисциплины

Дисциплина *«Общая физическая подготовка»* для обучающихся I курса, направления подготовки (специальность) 32.05.01. «Медико-профилактическое дело». Форма обучения очная.

Программа подготовлена на кафедре *«Мобилизационной подготовки здравоохранения и медицины катастроф»* ФГБОУ ВО Кем ГМУ Минздрава России.

Рабочая программа включает разделы: паспорт программы с определением цели и задач дисциплины (модуля); место дисциплины в структуре основной образовательной программы; общую трудоемкость дисциплины; результаты обучения представлены формируемыми компетенциями; образовательными технологиями; формы текущей и промежуточной аттестации; содержание дисциплины и учебно-тематический план; информационное, учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины.

В рабочей программе дисциплины *«Общая физическая подготовка»*, указаны примеры оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций, критерии оценки текущего контроля и промежуточной аттестации.

В тематическом плане дисциплины выделены междисциплинарные модули: общая физическая подготовка, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, что отвечает требованию ФГОС ВО.

Образовательные технологии обучения представлены лекциями и практическими занятиями.

Таким образом, рабочая программа дисциплины полностью соответствует ФГОС ВО по специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело», типовой программе дисциплины *«Общая физическая подготовка»* и может быть использована в учебном процессе Кемеровского государственного медицинского университета.

профессор кафедры неврологии, нейрохирургии, медицинской генетики и медицинской реабилитации ФГБОУ ВО Кем КемГМУ, д.м.н.

А.А. Марцияш

Подпись Марцияш А.А. заверяю

Начальник управления кадров _____ Орлова О.В.

Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины

Б1. Б8. Физическая культура и спорт

(указывается индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

На 2023-2024 учебный год.

Регистрационный номер ____

Дата утверждения « ____ » июня 2023 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. ЭБС 2023 г.				

5. Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
1.	ЭБС «Консультант студента» : сайт / ООО «Консультант студента». – Москва, 2013 - . - URL: https://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.- Текст : электронный.	по контракту № 40ЭА22Б срок оказания услуг 01.01.2023 - 31.12.2023
2.	ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека» : сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004 - . - URL: https://www.rosmedlib.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 42ЭА22Б срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
3.	База данных «Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU)) : сайт / ООО «Медицинское информационное агентство». - Москва, 2016 - 2031. - URL: https://www.medlib.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 2912Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
4.	Коллекция электронных книг «Электронно-библиотечная система» «СпецЛит» для вузов : сайт / ООО «Издательство «СпецЛит». - СПб., 2017 - . - URL: https://speclit.profy-lib.ru . - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.	по контракту № 0512Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
5.	База данных «Электронная библиотечная система «Букап» : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012 - . - URL: https://www.books-up.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 2512Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
6.	«Электронные издания» - Электронные версии печатных изданий / ООО «Лаборатория знаний» . – Москва, 2015 - . - URL: https://moodle.kemsma.ru/ . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту №3012Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
7.	База данных «Электронно-библиотечная система ЛАНЬ» : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017 - . - URL: https://e.lanbook.com . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 3212Б22 срок оказания услуги 31.12.2022 -30.12.2023
8.	«Образовательная платформа ЮРАЙТ» : сайт / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» . - Москва, 2013 - . - URL: https://urait.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.	по контракту № 0808Б22 срок оказания услуги 17.08.2022 - 31.12.2023
9.	Информационно-справочная система «КОДЕКС» с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» : сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 - . - URL: http://kod.kodeks.ru/docs . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину YCVCC01 и паролю p32696 . - Текст : электронный.	по контракту № 2312Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
10.	Электронный информационный ресурс компании Elsevier ClinicalKey Student Foundation : сайт / ООО «ЭКО-ВЕКТОР АЙ-ПИИ». – Санкт-Петербург. – URL: https://www.clinicalkey.com/student . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по договору № 03ЭА22ВН срок оказания услуги 01.03.2022 - 28.02.2023
11.	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09.2017 г.). - Кемерово, 2017. - . - URL: http://www.moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 срок оказания услуги