

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

УТВЕРЖДАЮ:
 Проректор по учебной работе
 д.м.н., проф. Коськина Е.В.
 « 30 » 20 21 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 СПОРТ**

Специальность 31.05.01 «Лечебное дело»
 Квалификация выпускника врач-лечебник
 Форма обучения очная
 Факультет лечебный
 Кафедра-разработчик рабочей программы физической культуры

Семестр	Трудоемкость		Лекций, ч	Лаб. практикум, ч	Практ. занятий, ч	Клинических практ. занятий, ч	Семинаров, ч	СРС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежуточного контроля (экзамен/зачет)
	зач. ед.	ч.									
I	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
II	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
III	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
VI	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
V	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
VI	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	Зачёт
Итого	-	328	-	-	216	-	-	112	-	-	Зачёт

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело, квалификация «Врач-лечебник», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 988 от «26» августа 2020 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 59452 от 25.08.2020 г.)

Рабочую программу разработал (-и): к.п.н., доцент О. А. Заплата, ст. преподаватель В. А. Николаев.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры протокол № 10 от «24» 05 2021 г.

Рабочая программа согласована:

И.О. заведующий библиотекой Окорокова Н.А. Окорокова
«31» 05 2021 г.

Декан лечебного факультета Леванова д.м.н., доцент Л. А. Леванова
«10» 06 2021 г.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ФМК лечебного факультета, протокол № 5 от 10 июня 2021 г.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе

Регистрационный номер 1466
Руководитель УМО Дубовченко М.П. Дубовченко
«16» 06 2021 г.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

- 1.1.1. Целями освоения элективного курса «Спорт» состоит в повышение физической и умственной работоспособности студентов-медиков, формирование физической культуры личности, способности направленного использования специфических средств и методов спортивных игр для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности к будущей профессии.
- 1.1.2. Задачи дисциплины:
 - укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать физическую и умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость;
 - формировать профессиональную физическую культуру специалиста, мотивационно-ценностное отношение к физической культуре как неотъемлемому компоненту здорового образа жизни;
 - развивать и совершенствовать физические качества и функциональные возможности обучающихся с помощью спортивных игр;
 - освоить основные элементы техники и тактики спортивных игр.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

- 1.2.1. Дисциплина относится к 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 данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. Профилактический.

1.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

1.3.1. Универсальные компетенции

№ п/п	Наименование категории универсальных компетенций	Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы универсальных компетенции	Оценочные средства
1	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Текущий контроль: Контрольные тесты – вопр. 20 Темы рефератов – № 1-13. Промежуточная аттестация: Контрольные нормативы № 1 - 10

1.4. Объем 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. Волейбол	I	54	-	-	36			18
1.1.	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	I	4	-	-	2			2
1.2.	Тема 2. Стойки и техника перемещения в волейболе. Обучение.	I	4	-	-	2			2
1.3.	Тема 3. Техника верхней передачи мяча. Обучение.	I	4	-	-	2			2
1.4.	Тема 4. Техника нижней передачи мяча. Обучение.	I	4	-	-	2			2
1.5.	Тема 5. Приема мяча с подачи. Обучение.	I	4	-	-	2			2
1.6.	Тема 6. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Совершенствование.	I	4	-	-	2			2
1.7.	Тема 7. Техника передачи на нападающий удар. Совершенствование.	I	4	-	-	2			2
1.8.	Тема 8. Техника приема мяча после подачи.	I	4	-	-	2			2
1.9.	Тема 9. Игровая практика (двухсторонняя игра).	I	4	-	-	2			2
1.10.	Тема 10. Подготовительные и подводящие упражнения с мячом. Совершенствование.	I	2	-	-	2			-
1.11.	Тема 11. Техника приема и подачи мяча сверху и снизу. Обучение.	I	2	-	-	2			-
1.12.	Тема 12. Техника верхней передачи после перемещения. Обучение.	I	2	-	-	2			-

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.13.	Тема 13. Техника нижней передачи после перемещения. Совершенствование.	I	2	-	-	2			-
1.14.	Тема 14. Техника приема мяча с подачи, нападающего удара.	I	2	-	-	2			-
1.15.	Тема 15. Совершенствование технических приемов.	I	2	-	-	2			-
1.16.	Тема 16. Игровая практика (двухсторонняя игра).	I	2	-	-	2			-
1.17.	Тема 17. Игровая практика (двухсторонняя игра).	I	2	-	-	2	-	-	-
1.18.	Тема 18. Игровая практика (двухсторонняя игра).	I	2	-	-	2	-	-	-
2.	Раздел 2. Баскетбол.	II	54	-	-	36	-	-	18
2.1.	Тема 1. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	II	4	-	-	2	-	-	2
2.2.	Тема 2. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	II	4	-	-	2	-	-	2
2.3.	Тема 3. Совершенствование передач в движении совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	II	4	-	-	2	-	-	2
2.4.	Тема 4. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	II	4	-	-	2	-	-	2
2.5.	Тема 5. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	II	4	-	-	2	-	-	2
2.6.	Тема 6. Обучение техники ведения мяча: - совершенство передач; - обучение броскам после ведения	II	4	-	-	2	-	-	2
2.7.	Тема 7. Обучение штрафным броскам.	II	4	-	-	2	-	-	2
2.8.	Тема 8. Совершенство штрафных бросков.	II	4	-	-	2	-	-	2
2.9.	Тема 9. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	II	4	-	-	2	-	-	2
2.10.	Тема 10. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетболе.	II	2	-	-	2	-	-	-
2.11.	Тема 11. Совершенство бросков в движении.	II	2	-	-	2	-	-	-
2.12.	Тема 12. Совершенствование ведения мяча в движении.	II	2	-	-	2	-	-	-
2.13.	Тема 13. Совершенствование ведение мяча в баскетболе.	II	2	-	-	2	-	-	-
2.14.	Тема 14. Обучение элементам игры в защите.	II	2	-	-	2	-	-	-
2.15.	Тема 15. Совершенствование элементам игры в защите.	II	2	-	-	2	-	-	-
2.16.	Тема 16. Обучение элементам техники нападения.	II	2	-	-	2	-	-	-
2.17.	Тема 17. Обучение заслонам.	II	2	--	-	2	-	-	-
2.18.	Тема 18. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол.	II	2	-	-	2	-	-	-

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
3	Раздел 3. Бадминтон.	III	54	-	-	36	-	-	18
3.1.	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.	III	4	-	-	2	-	-	2
3.2.	Тема 2. Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.	III	4	-	-	2	-	-	2
3.3.	Тема 3. Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.	III	4	-	-	2	-	-	2
3.4.	Тема 4. Техника перемещения игроков на площадке	III	4	-	-	2	-	-	2
3.5.	Тема 5. Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.	III	4	-	-	2	-	-	2
3.6.	Тема 6. Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.	III	4	-	-	2	-	-	2
3.7.	Тема 7. Техника перемещения в игровой стойке по 2, 4, 6 точкам. Техника плоского удара	III	4	-	-	2	-	-	2
3.8.	Тема 8. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в одиночных играх.	III	4	-	-	2	-	-	2
3.9.	Тема 9. Определение физической подготовленности.	III	4	-	-	2	-	-	2
3.10.	Тема 10. Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки	III	2	-	-	2	-	-	-
3.11.	Тема 11. Техника выполнения низкой подачи закрытой стороной ракетки и приёма волана «стрелой».	III	2	-	-	2	-	-	-
3.12.	Тема 12. Обучение технике высоко-далёкого удара, атакующего удара «смест».	III	2	-	-	2	-	-	-
3.13.	Тема 13. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	III	2	-	-	2	-	-	-
3.14.	Тема 14. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	III	2	-	-	2	-	-	-
3.15.	Тема 15. Техника ударов снизу, переводов волана вдоль сетки.	III	2	-	-	2	-	-	-
3.16.	Тема 16. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в парных играх	III	2	-	-	2	-	-	-
3.17.	Тема 17. Определение физической подготовленности.	III	2	-	-	2	-	-	-
3.18.	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	III	2	-	-	2	-	-	-
4.	Раздел 4. Плавание	IV	54	-	-	36	-	-	18
4.1.	Тема 1. Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести.	IV	4	-	-	2	-	-	2
4.2.	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплаваю».	IV	4	-	-	2	-	-	2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
4.3.	Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).	IV	4	-	-	2	-	-	2
4.4.	Тема 4. Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.	IV	4	-	-	2	-	-	2
4.5.	Тема 5. Техника плавания «кролем» на груди. Движение рук и дыхание.	IV	2	-	-	2	-	-	-
4.6.	Тема 6. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	IV	4	-	-	2	-	-	2
4.7.	Тема 7. Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.	IV	4	-	-	2	-	-	2
4.8.	Тема 8. Оценка техники плавания «кролем» на груди.	IV	2	-	-	2	-	-	-
4.9.	Тема 9. Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.	IV	4	-	-	2	-	-	2
4.10.	Тема 10. Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.	IV	4	-	-	2	-	-	2
4.11.	Тема 11. Техника плавания «кроль» на спине. Общее согласование движений и дыхания.	IV	2	-	-	2	-	-	-
4.12.	Тема 12. Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.	IV	4	-	-	2	-	-	2
4.13.	Тема 13. Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и на спине.	IV	2	-	-	2	-	-	-
4.14.	Тема 14. Оценка техники плавания способом «кроль» на спине.	IV	2	-	-	2	-	-	-
4.15.	Тема 15. Техника плавания способом «брасс». Движение ног и дыхание	IV	2	-	-	2	-	-	-
4.16.	Тема 16. Общее согласование движений способом «брасс».	IV	2	-	-	2	-	-	-
4.17.	Тема 17. Оценка техники плавания способом «брасс»	IV	2	-	-	2	-	-	-
4.18.	Тема 18. Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезка 25 м. избранным способом плавания.	IV	2	-	-	2	-	-	-
5.	Раздел 5. Лыжная подготовка	V	54	-	-	36	-	-	18
5.1.	Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	V	4	-	-	2	-	-	2
5.2.	Тема 2. Обучение одновременному бесшажному ходу	V	4	-	-	2	-	-	2
5.3.	Тема 3. Обучение попеременному двухшажному ходу.	V	4	-	-	2	-	-	2
5.4.	Тема 4. Обучение стойкам на спусках.	V	4	-	-	2	-	-	2
5.5.	Тема 5. Обучение одновременному одношажному ходу.	V	4	-	-	2	-	-	2
5.6.	Тема 6. Обучение технике преодоления подъемов.	V	4	-	-	2	-	-	2
5.7.	Тема 7. Совершенствование способов преодоления спусков.	V	4	-	-	2	-	-	2
5.8.	Тема 8. Обучение поворотам переступанием.	V	4	-	-	2	-	-	2
5.9.	Тема 9. Обучение основным способам торможения.	V	4	-	-	2	-	-	2
5.10.	Тема 10. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км.	V	2	-	-	2	-	-	-

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
5.11.	Тема 11. Совершенствование основных способов передвижения.	V	2	-	-	2	-	-	-
5.12.	Тема 12. Совершенствование одновременного бесшажного хода.	V	2	-	-	2	-	-	-
5.13.	Тема 13. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	V	2	-	-	2	-	-	-
5.14.	Тема 14. Совершенствование одновременного одношажного хода.	V	2	-	-	2	-	-	-
5.15.	Тема 15. Совершенствование техники преодоления подъемов.	V	2	-	-	2	-	-	-
5.16.	Тема 16. Совершенствование поворотам переступанием.	V	2	-	-	2	-	-	-
5.17.	Тема 17. Совершенствование основным способам торможения.	V	2	-	-	2	-	-	-
5.18.	Тема 18. Техника лыжника на коротких дистанциях.	V	2	-	-	2	-	-	-
6.	Раздел 6. Лёгкая атлетика	VI	58	-	-	36	-	-	22
6.1.	Тема 1. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	VI	4	-	-	2	-	-	2
6.2.	Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	VI	4	-	-	2	-	-	2
6.3.	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	VI	4	-	-	2	-	-	2
6.4.	Тема 4. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	VI	4	-	-	2	-	-	2
6.5.	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств.	VI	4	-	-	2	-	-	2
6.6.	Тема 6. Кроссовая подготовка.	VI	4	-	-	2	-	-	2
6.7.	Тема 7. Обучение технике бега на длинные дистанции.	VI	4	-	-	2	-	-	2
6.8.	Тема 8. Развитие общей выносливости	VI	4	-	-	2	-	-	2
6.9.	Тема 9. Обучение технике прыжка в длину с места	VI	4	-	-	2	-	-	2
6.10.	Тема 10. Совершенствование технике прыжка в длину с места	VI	4	-	-	2	-	-	2
6.11.	Тема 11. Обучение технике прыжка в длину с разбега	VI	4	-	-	2	-	-	2
6.12.	Тема 12. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега	VI	2	-	-	2	-	-	-
6.13.	Тема 13. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления	VI	2	-	-	2	-	-	-
6.14.	Тема 14. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	VI	2	-	-	2	-	-	-
6.15.	Тема 15. Совершенствование технике бега на короткие дистанции	VI	2	-	-	2	-	-	-
6.16.	Тема 16. Совершенствование технике бега на длинные дистанции	VI	2	-	-	2	-	-	-
6.17.	Тема 17. Совершенствование технике низкого старта	VI	2	-	-	2	-	-	-
6.18.	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	VI	2	-	-	2	-	-	-

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
	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	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел 1. Волейбол		36	I	х	х	х
1.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	Техника безопасности на занятиях.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.2	Тема 2. Стойки и техника перемещения в волейболе. Обучение.	Стойки игроков на площадке по зонам Упражнения с мячами	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
1.3	Тема 3. Техники верхней передачи мяча. Обучение.	Совершенствование техники передачи мяча сверху назад через голову; разучить технику приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от нижнего края сетки	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
1.4	Тема 4. Техника нижней передачи мяча. Обучение.	Совершенствование техники нижней передачи мяча после подачи	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
1.5	Тема 5. Приема мяча с подачи. Обучение.	Приём мяча с подачи. стойка Техника подачи	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	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	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.6	Тема 6. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Совершенствование.	Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника нижней боковой подачи.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
1.7	Тема 7. Техника передачи на нападающий удар. Совершенствование.	Техника передачи на нападающий удар. Тактика первых и вторых передач. Стойка игрока	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
1.8	Тема 8. Техника приёма мяча после подачи.	Техника приём мяча после прямой планирующей подачи, стойка игрока	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
1.9	Тема 9. Игровая практика (двухсторонняя игра).	Групповые тактические действия в защите; закрепление приёма мяча одной рукой снизу в падении перекатом на спину; развитие выносливости к игровым действиям	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
1.10	Тема 10. Подготовительные и подводящие упражнения с мячом. Совершенствование.	Групповые тактические действия в нападении; закрепление приёма мяча одной рукой снизу в падении перекатом на спину; развитие выносливости к игровым действиям	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.11	Тема 11. Техника приёма и подачи мяча сверху и снизу. Обучение.	Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.12	Тема 12. Техника верхней передачи после перемещения. Обучение.	Техника верхней передачи после перемещения, нижней прямой нацеленной подачи.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	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	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.13	Тема 13. Техника нижней передачи после перемещения. Совершенствование.	Техника нижней передачи после перемещения, нижней прямой силовой подачи. Тактика первых и вторых передач	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
1.14	Тема 14. Техника приема мяча с подачи, нападающего удара.	Развитие прыгучести и прыжковой выносливости; закрепление технике прямого нападающего удара	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.15	Тема 15. Совершенствование технических приемов.	Техника нападающего удара, верхней силовой прямой планирующей подач. Тактика игры	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.16	Тема 16. Игровая практика (двухсторонняя игра).	Учебная игра 6 на 6, игра с заданиями	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
1.17	Тема 17. Игровая практика (двухсторонняя игра).	Учебная игра 6 на 6, игра с заданиями	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.18	Тема 18. Игровая практика (двухсторонняя игра).	Учебная игра 6 на 6, игра с заданиями	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
2	Раздел 2. Баскетбол/стритбол		36	II	х	х	х
2.1	Тема 1 Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	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	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
2.2	Тема 2. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Стойка игрока, перемещение, техника ловли и ведения мяча	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
2.3	Тема 3. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	Техника передач мяча, отскок мяча от щита, и броском мяча с места и в движении	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
2.4	Тема 4. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника игры в защите, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
2.5	Тема 5. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	Совершенство техники броска по корзине и ловли отскока мяча от щита	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
2.6	Тема 6. 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.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
2.7	Тема 7. Обучение штрафным броскам	Обучение техники штрафных бросков	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
2.8	Техника 8. Совершенство штрафных бросков	Совершенствование технике техники штрафных бросков	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
2.9	Тема 9. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Обучению ведения мяча с разными темпами и высотой отскока	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
2.10	Тема 10. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	Учебно-тренировочная игра	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
2.11	Тема 11. Совершенствование бросков в движении	Совершенствование бросков в движении	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
2.12	Тема 12. Совершенствование ведения мяча в движении	Совершенствование элементов ведения мяча в движении	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
2.13	Тема 13. Совершенствование ведение мяча в движении	Совершенствование элементов ведения мяча в движении	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
2.14	Тема 14 Обучение элементам игры в защите	Тактика личной защиты.	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
2.15	Тема 15. Совершенствование элементов игры в защите	Совершенствование элементов игры в защите	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	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	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
2.16	Тема 16. Обучение элементам техники нападения	Обучение элементам техники нападения	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
2.17	Тема 17. Обучение заслонам	Обучение элементам техники постановки заслонов	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
2.18	Тема 18. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	Учебно-тренировочная игра	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
3.	Раздел 3. Бадминтон		36	III	x	x	x
3.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
3.2	Тема 2. Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.	Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
3.3	Тема 3. Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.	Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
3.4	Тема 4. Техника перемещения игроков на площадке	Техника перемещения игроков на площадке	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
3.5	Тема 5. Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.	Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
3.6	Тема 6. Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.	Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
3.7	Тема 7. Техника перемещения в игровой стойке по 2, 4, 6 точкам. Техника плоского удара	Техника перемещения в игровой стойке по 2, 4, 6 точкам. Техника плоского удара	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
3.8	Тема 8. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в одиночных играх.	Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в одиночных играх.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
3.9	Тема 9. Определение физической подготовленности.	Определение физической подготовленности.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
3.10	Тема 10. Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки	Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
3.11	Тема 11. Техника выполнения низкой подачи закрытой стороной ракетки и приёма волана «стрелой».	Техника выполнения низкой подачи закрытой стороной ракетки и приёма волана «стрелой».	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные нормативы № 5
3.12	Тема 12. Обучение технике высоко-далёкого удара, атакующего удара «смеш».	Обучение технике высоко-далёкого удара, атакующего удара «смеш».	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
3.13	Тема 13. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		б, точкам и приёмом волана «с набрасывания».					Контрольные нормативы № 1
3.14	Тема 14. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. б, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. б, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
3.15	Тема 15. Техника ударов снизу, переводов волана вдоль сетки.	Техника ударов снизу, переводов волана вдоль сетки.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
3.16	Тема 16. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в парных играх	Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в парных играх	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
3.17	Тема 17. Определение физической подготовленности.	Определение физической подготовленности.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
3.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	Приём контрольных нормативов пройденного размера	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
4.	Раздел 4. Плавание		36	IV	x	x	x
4.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести.	Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
4.2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок».	Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 3 Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок».					№ 1
4.3	Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).	Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
4.4	Тема 4. Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.	Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
4.5	Тема 5. Техника плавания «кролем» на груди. Движение рук и дыхание.	Техника плавания «кролем» на груди. Движение рук и дыхание.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
4.6	Тема 6. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	Тема 6. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
4.7	Тема 7. Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.	Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
4.8	Тема 8. Оценка техники плавания «кролем» на груди.	Оценка техники плавания «кролем» на груди.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
4.9	Тема 9. Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.	Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 2, 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
							Контрольные нормативы № 5
4.10	Тема 10. Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.	Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
4.11	Тема 11. Техника плавания «кроль» на спине. Общее согласование движений и дыхания.	Техника плавания «кроль» на спине. Общее согласование движений и дыхания.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
4.12	Тема 12. Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.	Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
4.13	Тема 13. Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и на спине.	Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и на спине.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
4.14	Тема 14. Оценка техники плавания способом «кроль» на спине.	Оценка техники плавания способом «кроль» на спине.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
4.15	Тема 15. Техника плавания способом «басс». Движение ног и дыхание	Техника плавания способом «басс». Движение ног и дыхание	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	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	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
4.16	Тема 16. Общее согласование движений способом «брасс».	Общее согласование движений способом «брасс».	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
4.17	Тема 17. Оценка техники плавания способом «брасс»	Оценка техники плавания способом «брасс»	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
4.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезка 25 м. избранным способом плавания.	Принимать контрольных нормативов. Проплавание отрезка 25 м. избранным способом плавания.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
5.	Раздел 5. Лыжная подготовка		36	V	x	x	x
5.1	Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
5.2	Тема 2. Обучение одновременному бесшажному ходу	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
5.3	Тема 3. Обучение попеременному двухшажному ходу	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
5.4	Тема 4. Обучение стойкам на спусках	Обучения стойкам и спускам с горы	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
5.5	Тема 5. Обучение одновременному одношажному ходу	Ходьба по учебному кругу работ палочками	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные нормативы № 4
5.6	Тема 6. Обучение технике преодоления подъемов	Преодоление подъемов разными способами	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
5.7	Совершенствование способов преодоления спусков	Преодоление подъемов разными способами	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
5.8	Тема 8. Обучение поворотам переступанием	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
5.9	Тема 9. Обучение основным способам торможения	Ходьба по учебному кругу обучения способам торможения	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
5.10	Тема 10. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км	. Ходьба по учебному кругу преодоление дистанции	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
5.11	Тема 11. Совершенствование основных способов передвижения	Ходьба на учебном круге	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные нормативы № 1-10
5.12	Тема 12. Совершенствование одновременного бесшажного хода	Ходьба на учебном круге	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Количество часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
5.13	Тема 13. Совершенствование попеременного двухшажного хода	Ходьба на учебном круге	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
5.14	Тема 14. Совершенствование одновременного одношажного хода	Ходьба на учебном круге	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
5.15	Тема 15. Совершенствование техники преодоления подъемов бучение технике подъемов	Техника и способы подъемов	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
5.16	Тема 16. Совершенствование поворотам переступанием	Совершенствован техника поворотам переступанием	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
5.17	Тема 17. Совершенствование основным способам торможения	Техника и способы торможения при беге на круге	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
5.18	Тема 18. Техника лыжника на коротких дистанциях	Ходьба на учебном круге	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4
6.	Раздел 6. Лёгкая атлетика		36	VI	x	x	x
6.1	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	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	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	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
6.2	Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	Обучение элементам техники прыжкам в длину с места	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 3 Контрольные нормативы № 1
6.3	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	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1
6.4	Тема 4. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки с места	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1 Контрольные нормативы № 2, 3
6.5	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование выполнения физических упражнений на скорость, силу	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4
6.6	Тема 6. Кроссовая подготовка.	Работа на выносливость, бег по кругу	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3, 4, 5
6.7	Тема 7. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение элементам бега по дистанции, старту, финишу	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 2, 3,
6.8	Тема 8. Развитие общей выносливости.	Обучение элементам бега по дистанции, старту, финишу	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
6.9	Тема 9. Обучение технике бега на длинные дистанции	Бег по кругу, работа на выносливость	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 2, 4 Контрольные нормативы № 5
6.10	Тема 10. Развитие общей выносливости	Тренировка выносливости	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
6.11	Тема 11. Обучение технике прыжка в длину с разбега	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
6.12	Тема 12. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
6.13	Тема 13. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления	Отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 5
6.14	Тема 14. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
6.15	Тема 15. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Технике бега на короткие дистанции: старт; бег на дистанции; совершение	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		поворотов (работа рук и ног); финиширование.					Контрольные нормативы № 1
6.16	Тема 16. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Техника бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1
6.17	Тема 17. Совершенствование техники низкого старта	Совершенствование техники низкого старта	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1
6.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	Приём контрольных нормативов пройденного материала	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	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 самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел 1. Волейбол		18	I	X	X	X
1.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7
1.2	Тема 2. Стойки и техника перемещения в волейболе. Обучение.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7
1.3	Тема 3. Техники верхней передачи мяча. Обучение.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7
1.4	Тема 4. Техника нижней передачи мяча. Обучение.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7
1.5	Тема 5. Приема мяча с подачи. Обучение.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7
1.6	Тема 6. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Совершенствование.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		дополнительной литературы, реферирование.					
1.7	Тема 7. Техника передачи на нападающий удар. Совершенствование.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7
1.8	Тема 8. Техника приема мяча после подачи.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7
1.9	Тема 9. Игровая практика (двухсторонняя игра).	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 4
2.	Раздел 2. Баскетбол		18	II	x	x	x
2.1	Тема 1. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 4
2.2	Тема 2. 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	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
2.3	Тема 3. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Написание рефератов Тема 4
2.4	Тема 4. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Написание рефератов Тема 7
2.5	Тема 5. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Написание рефератов Тема 4
2.6	Тема 6. Обучение техники ведения мяча. - совершенство передач - обучение броскам после ведения	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Написание рефератов Тема 4
2.7	Тема 7. Обучение штрафным броскам	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Написание рефератов Тема 4
2.8	Тема 8. Совершенство штрафных бросков	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Написание рефератов Тема 4
2.9	Тема 9. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из	2	II	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Написание рефератов Тема 9

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		дополнительной литературы, реферирование.					
3.	Раздел 3. Бадминтон		18	III	x	x	x
3.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7
3.2	Тема 2. Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7
3.3	Тема 3. Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7
3.4	Тема 4. Техника перемещения игроков на площадке	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7
3.5	Тема 5. Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7
3.6	Тема 6. Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		дополнительной литературы, реферирование.					
3.7	Тема 7. Техника перемещения в игровой стойке по 2, 4, 6 точкам. Техника плоского удара.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7
3.8	Тема 8. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в одиночных играх.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7
3.9	Тема 9. Определение физической подготовленности	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	III	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7
4.	Раздел 4. Плавание		18	IV	x	x	x
4.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7
4.2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок».	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
4.3	Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7
4.4	Тема 4. Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7
4.5	Тема 5. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7
4.6	Тема 6. Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7
4.7	Тема 7. Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
4.8	Тема 8. Техника плавания «кроль» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7
4.9	Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	IV	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 9
5.	Раздел 5. Лыжная подготовка		18	V	x	x	x
5.1	Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7
5.2	Тема 2. Обучение одновременному бесшажному ходу	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7
5.3	Тема 3. Обучение попеременному двухшажному ходу	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
5.4	Тема 4. Обучение стойкам на спусках	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7
5.5	Тема 5. Обучение одновременному однонаправленному ходу	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7
5.6	Тема 6. Обучение технике преодоления подъемов	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7
5.7	Тема 7. Совершенствование способов преодоления спусков	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 2, 7
5.8	Тема 8. Обучение поворотам переступанием	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
5.9	Тема 9. Обучение основным способам торможения	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	V	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 4
6.	Раздел 6. Лёгкая атлетика		22	VI	x	x	x
6.1	Тема 1. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 4
6.2	Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 4
6.3	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	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 4
6.4	Тема 4. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		дополнительной литературы, реферирование.					Тема 4
6.5	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 4
6.6	Тема 6. Кроссовая подготовка.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 4
6.7	Тема 7. Обучение технике бега на длинные дистанции.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 4
6.8	Тема 8. Развитие общей выносливости	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
6.9	Тема 9. Особенности техники прыжка в длину с места	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 9
6.10	Тема 10. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 9
6.11	Тема 11. Особенности техники прыжка в длину с разбега	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	VI	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Написание рефератов Тема 9
Всего часов			112	I-VI	x	x	x

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1.3. Виды образовательных технологий

1. Практические занятия.
2. Работа с дополнительной литературой на электронных носителях.

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

Практические занятия/клинические 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

1.4. Контрольно-диагностические материалы.

Пояснительная записка по проведению итоговой формы контроля, отражающая все требования, предъявляемые к студенту (СМК-ОС-03-ПД-00.02-2020 «Положение о системе контроля качества обучения»).

Итоговой формой контроля является зачет. К зачету допускаются студенты, выполнившие академическую нагрузку в полном объеме.

При проведении зачета студенты приходят на занятие в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполняют разминку, общеразвивающие и подготовительные упражнения под руководством преподавателя. После проведения разминки студенты сдают контрольные упражнения, необходимые для получения зачета. Преподаватель анализирует технику выполнения контрольного упражнения, его результативность и сообщает студенту итоговый результат.

4.1.1. Тестовые задания текущего контроля.

1) СПОРТ ЭТО:

- а) диета, упражнения, правильное дыхание;
- б) физические упражнения и тренировки;
- в) диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

Ответ: в

2) В СПОРТЕ ВЫДЕЛЯЮТ:

- а) инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений;
- б) олимпийский, дворовый, любительский;
- в) любительский, профессиональный, массовый.

Ответ: а

4.1.2. Контрольно-зачётные нормативы промежуточного контроля

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

4.1.3. Список тем рефератов (в полном объёме)

1. Современные понятия о физической культуре и спорте, ценности физической культуры, физическое совершенствование, физическое воспитание и развитие.
2. Физическая и функциональная подготовленность двигательной активности, развитие жизненно-важных, необходимых умений и навыков.
3. Олимпийское движение «Зимние и летние игры»: содержание и итог.
4. Основы техники передвижения на лыжах: а) попеременный двухшажный 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), ее 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	A -B	100-91	5

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

Баллы	100-91	90-81	80-71	<70
Шкала оценивания		«зачёт»		«не зачёт»

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	СПОРТ ЭТО: а) диета, упражнения, правильное дыхание; б) физические упражнения и тренировки; з) диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.	в)
УК - 7	В СПОРТЕ ВЫДЕЛЯЮТ: а) инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений; б) олимпийский, дворový, любительский; в) любительский, профессиональный, массовый.	а)

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Информационное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
	ЭБС.	
1.	База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа» (ЭБС «Консультант студента»): сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, 2013. – URL: http://www.studentlibrary.ru . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст: электронный.	по контракту № 0812Б20-1212Б20, срок оказания услуг 01.01.2021-31.12.2021
2.	База данных «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»: сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». – Москва, 2004. – URL: http://www.rosmedlib.ru . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст: электронный.	по контракту № 555КВ/11-2020 срок оказания услуги 01.01.2021-31.12.2021
3.	База данных ЭБС «ЛАНЬ» -коллекция «Медицина - Издательство «Лаборатория знаний» -коллекция «Языкознание и литературоведение - Издательство Златоуст» - коллекция «Медицина - Издательство «Лань»: сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017. - URL: http://www.e.lanbook.com . -Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст: электронный.	по контракту № 2012Б20, срок оказания услуги 31.12.2020– 30.12.2021; по договору № 0703Б20, срок оказания услуги 20.03.2020-19.03.2021; по договору № 2112Б20, срок оказания услуги 20.03.2021-30.12.2021

4.	База данных «Электронная библиотечная система «Букар»: сайт / ООО «Букар». – 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 «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 № 2612Б20, срок оказания услуги 01.01.2021– 31.12.2021
7.	Электронно-библиотечная система «СпецЛиб». - СПб., 2017. - URL: https://speclit.profu-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 «КК 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.gosodie.kemisma.ru . - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст: электронный.	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006, срок оказания услуги неограниченный

5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотеки КемГМУ	Число экз. в библиотеке, выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
	Основная литература			
2	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с.			110

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотеки КемГМУ	Число экз. в библиотеке, выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
	- URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			
3	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 с. - URL: http://www.biblio-online.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный			110
	Дополнительная литература			
1	Гречанов, П. Б. Физическая культура. Плавание способом брасс: учебное пособие / Гречанов П. Б. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 43 с. - URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			110
2	Зайцева, Г. А. Физическая культура - минимум к зачету: учеб. - метод. пособие / Г. А. Зайцева - Москва: МИСиС, 2017. - 26 с. - URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			110
3	Кизько, А. П. Физическая культура: лыжные гонки: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2015. - 124 с. - URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			110
4	Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г. - Казань: КНИТУ, 2019. - 152 с. - URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			110

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение: 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, бруссы, шведская стенка; гимнастический: скамья для прессы, скамья Скотта, стойка для жима лежа, перекладина, штанга, гири; лыжное хранилище: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки); комната для самостоятельной подготовки: полка для кубков.

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

Оценочные средства на печатной основе: тестовые задания текущего контроля

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

Программное обеспечение:

Windows 7 Professional

Windows 8.1 Professional

Microsoft Office 10 Standart

Microsoft Office 13 Standart

Linux лицензия GNU GPL

Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»
(указывается индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

На 2021-2022 учебный год.

Регистрационный номер ____

Дата утверждения «» _____ 2021 г.

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

Рецензия на рабочую программу дисциплины

Элективная дисциплина «*Спорт*» для обучающихся I-III курсов, направления подготовки (специальность) 31.05.01 «Лечебное дело». Форма обучения очная.

Программа подготовлена на кафедре «Физической культуры» ФГБОУ ВО КемГМУ 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 элективной дисциплины «*Спорт*» 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 элективной дисциплины полностью соответствует ФГОС ВО по специальности 31.05.01 «Лечебное дело», типовой программе элективной дисциплины «*Спорт*» 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



_____ О. В. Орлова

Рецензия на рабочую программу дисциплины

Элективная дисциплина «Спорт» для обучающихся I-III курсов, направления подготовки (специальность) 31.05.01 «Лечебное дело». Форма обучения очная.

Программа подготовлена на кафедре «Физической культуры» ФГБОУ ВО КемГМУ 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 элективной дисциплины «Спорт» 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 элективной дисциплины полностью соответствует ФГОС ВО по специальности 31.05.01 «Лечебное дело», типовой программе элективной дисциплины «Спорт» и может быть использована в учебном процессе Кемеровского государственного медицинского университета.

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

Л. П. Почуева

Подпись Почуевой Л. П. заверяю
Начальник управления кадров



О. В. Орлова

Рецензия на рабочую программу дисциплины

Элективная дисциплина «Спорт» для обучающихся I-III курсов, направления подготовки (специальность) 31.05.01 «Лечебное дело». Форма обучения очная.

Программа подготовлена на кафедре «Физической культуры» ФГБОУ ВО КемГМУ 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 элективной дисциплины «Спорт» 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 элективной дисциплины полностью соответствует ФГОС ВО по специальности 31.05.01 «Лечебное дело», типовой программе элективной дисциплины «Спорт» и может быть использована в учебном процессе Кемеровского государственного медицинского университета.

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

Л. П. Почуева

Подпись Почуевой Л. П. заверяю
Начальник управления кадров



О. В. Орлова

Рецензия на рабочую программу дисциплины

Элективная дисциплина «Спорт» для обучающихся I-III курсов, направления подготовки (специальность) 31.05.01 «Лечебное дело». Форма обучения очная.

Программа подготовлена на кафедре «Физической культуры» ФГБОУ ВО КемГМУ 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 элективной дисциплины «Спорт» 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 элективной дисциплины полностью соответствует ФГОС ВО по специальности 31.05.01 «Лечебное дело», типовой программе элективной дисциплины «Спорт» 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



_____ О. В. Орлова