

Автономная некоммерческая организация высшего образования "Медицинский институт им. Зернова М.С."



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б.1.В.С.1.2 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА»

для образовательной программы высшего образования -
программы специалитета
по специальности
31.05.01 Лечебное дело

Настоящая рабочая программа дисциплины .1. .1.2 «Физическая культура: общая физическая подготовка» (Далее – рабочая программа дисциплины), является частью программы специалитета по специальности 31.05.01 Лечебное дело.

Направленность (профиль) образовательной программы: Лечебное дело

Форма обучения: очная.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

- 1) 31.05.01 , «12» 2020 .
988
- 2) Общая характеристика образовательной программы.
- 3) Учебный план образовательной программы.
- 4) Устав и локальные акты института

1. Общие положения

1.1 Цель и задачи дисциплины:

1.1.1 Цель освоения дисциплины студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей деятельности.

1.1.2 Задачи, решаемые в ходе освоения программы учебной дисциплины:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре,
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина «Физическая культура: общая физическая подготовка» изучается в 2, 3, 4, 5, и 6 семестрах и относится к вариативной части Б1 Дисциплины(модули). Является дисциплиной по выбору.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 з.е.

Для успешного освоения настоящей дисциплины обучающиеся должны освоить следующие дисциплины: Анатомия; Биология; Безопасность жизнедеятельности, медицина катастроф; Биохимия; Гигиена; Нормальная физиология; Психология и педагогика; Культура речи в практике врача; Физическая культура.

Знания, умения и опыт практической деятельности, приобретенные при освоении настоящей дисциплины, необходимы для успешного освоения дисциплин: Госпитальная терапия, эндокринология; Инфекционные болезни; Акушерство и гинекология, Офтальмология; Госпитальная хирургия, детская хирургия; Неврология, медицинская генетика, нейрохирургия; Общественное здоровье и здравоохранение, экономика здравоохранения; Травматология, ортопедия; Медицинская реабилитация.

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

2, 3, 4, 5, 6 семестры

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю): (знания, умения навыки ⁹)	Компетенции студента, на формирование, которых направлены результаты обучения по дисциплине (модулю)	Шифр компетенции
Общекультурные компетенции		
Знать: основную роль физической культуры в развитии личности философских знаний и подготовке её к профессиональной деятельности; Уметь: Разбираться в философских вопросах, применяемой в целях профилактики и лечения. Владеть: основами философских знаний для формирования мировоззренческой позиции	Способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции	ОК-2
Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; Принципы здорового образа жизни Уметь: использовать методы физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения Владеть навыками: методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-6
Профессиональные компетенции		
Знать: мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни Уметь: Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения Владеть: комплексом мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни	готовность в просветительной деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни	ПК-16

2. Формы работы обучающихся, виды учебных занятий и их трудоёмкость

Формы работы обучающихся / Виды учебных занятий/ Формы промежуточной аттестации	Всего часов	Распределение часов по семестрам												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Учебные занятия														
<i>Контактная работа обучающихся с преподавателем в семестре (КР), в т.ч.:</i>	168		3 2	3 6	3 2	3 6	3 2							
Лекционное занятие (ЛЗ)														
Семинарское занятие (СЗ)														
Практическое занятие (ПЗ)	138		2 6	3 0	2 6	3 0	2 6							

Практикум (П)																				
Лабораторно-практическое занятие (ЛПЗ)																				
Лабораторная работа (ЛР)																				
Клинико-практические занятия (КПЗ)																				
Специализированное занятие (СПЗ)																				
Комбинированное занятие (КЗ)																				
Коллоквиум (К)	20	4	4	4	4	4														
Контрольная работа (КР)																				
Итоговое занятие (ИЗ)	10	2	2	2	2	2														
Групповая консультация (ГК)																				
Конференция (Конф.)																				
Иные виды занятий																				
Самостоятельная работа обучающихся в семестре (СРО), в т.ч.	192	4	3	4	3	4														
Подготовка к учебным аудиторным занятиям		0	6	0	6	0														
Подготовка истории болезни		4	3	4	3	4														
Подготовка курсовой работы		0	6	0	6	0														
Подготовка реферата																				
Иные виды самостоятельной работы (в т.ч. выполнение практических заданий проектного, творческого и др. типов)																				
Промежуточная аттестация																				
Контактная работа обучающихся в ходе промежуточной аттестации (КРПА), в т.ч.:																				
Зачёт (З)																				
Защита курсовой работы (ЗКР)																				
Экзамен (Э)**																				
Самостоятельная работа обучающихся при подготовке к промежуточной аттестации (СРПА), в т.ч.																				
Подготовка к экзамену**																				
Общая трудоемкость дисциплины (ОТД)	в часах: ОТД = КР+СРС+КРПА+СРПА	360	7	7	7	7	7													
	А		2	2	2	2	2													
	в зачетных единицах: ОТД (в часах):36	10	2	2	2	2	2													

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Содержание разделов (модулей), тем дисциплины (модуля)

2семестр

1	2	3	4
1	Шифр компетенции	Наименование раздела (модуля), темы дисциплины(модуля)	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	Раздел 1.1 Общая физическая подготовка. (1 часть) Тема 1. Подготовительная разминка для занятий по физической культуре. Тема 2. Общая физическая подготовка. Тема 3.Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы Тема 4. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития	Тема 1. Подготовительная разминка для занятий по физической культуре. Тема 2. Общая физическая подготовка. Тема 3.Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы Тема 4. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития

		быстроты. Тема 5.Специальная физическая подготовка: упражнения для развития общей и скоростной выносливости.	быстроты Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты Тема 5.Специальная физическая подготовка: упражнения для развития общей и скоростной выносливости
2.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	Раздел 1.2 Общая физическая подготовка. (2 часть) Пять физических качеств человека. Тема 6. Специальная физическая подготовка.Прыжки. Тема 7. Специальная физическая подготовка, гибкость. Тема 8. Специальная физическая подготовка, скоростная реакция. Тема 9. Специальная физическая подготовка, ориентировка.	Тема 6. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития прыгучести. Тема 7. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости. Наклоны головы, движения кистями, выкрут, наклоны вбок, круговые движения туловищем, махи ногами Тема 8. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития скоростной реакции. Бег с высокой скоростью по лесу или парку, Уклоны от брошенного партнёром мяча, Сигналы для тренировки реакции. Тема 9. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ориентировки.

3 семестр

	Шифр компетенции	Наименование раздела (модуля),темы дисциплины(модуля)	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	Раздел 2.1 Легкая атлетика. Основы бега. Обучение на короткие и длинные дистанции. Тема10. Обучение техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции. Тема 11. Обучение техники легкоатлетического бега Бег на средние дистанции. Тема 12. Обучение Техники бега на длинные дистанции. Тема 13.Подготовка к рубежному контролю по разделу обучение. Общая физическая подготовка.	Тема10. Обучение техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции. Бег по стадиону, 100, 200, 400 метров. Тема 11. Обучение техники легкоатлетического бега Бег на средние дистанции. Бег по стадиону, 800, 1000, 1500 и 3000 метров. Тема 12. Обучение Техники бега на длинные дистанции. Бег по стадиону и по большим маршрутам и дистанция марафона от 10 км до 50 км. Тема 13.Подготовка к рубежному контролю по разделу обучение. Общая физическая подготовка.
2.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	Раздел 2.2 Легкая атлетика. Эстафета, спортивная ходьба. Тема 14. Обучение техники эстафетного бега с перекладыванием палочки. Тема 15. Обучение технике низкого старта. Тема 16. Обучение техники спортивной ходьбы. Тема 17. Обучение техники выполнения прыжка в длину с места. Тема 18. Подготовка к итоговому контролю. Общая физическая подготовка.	Тема 14. Обучение техники эстафетного бега с перекладыванием палочки. Тема 15. Обучение технике низкого старта. Техника низкого старта с самого начала обеспечить высокий темп движения. Это способ начала бега, при котором обеспечиваются мощный первоначальный рывок и быстрый набор скорости. Тема 16. Обучение техники спортивной ходьбы. Спортивная ходьба — олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт

		<p>ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км. Также проводятся соревнования на 400-метровой дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200-метровой дорожке в помещении (5000 м).</p> <p>Тема 17. Обучение техники выполнения прыжка в длину с места. В прыжках в длину различают 4 фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление.</p> <p>Тема 18. Подготовка к итоговому контролю. Общая физическая подготовка.</p>
--	--	--

4семестр

1	Шифр компетенции	Наименование раздела (модуля), темы дисциплины(модуля)	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	<p>Раздел 3 . Гимнастика. Обучение.</p> <p>Тема 19. Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Тема 20. Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Тема 21. Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Тема 22. Упражнения на формирование осанки.</p> <p>Тема 23. Упражнения на формирование осанки.</p> <p>Тема 24. Акробатические упражнения</p> <p>Тема 25. Подготовка к итоговому контролю. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Тема 19 Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.</p> <p>Тема 20. Развитие подвижности в плечевых суставах и гибкости позвоночника.</p> <p>Тема 21. Развитие подвижности в тазобедренных суставах.</p> <p>Тема 22. Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой.</p> <p>Тема 23. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.</p> <p>Тема 24. Акробатические упражнения. Упор, присев. Упор лежа. Сед на пятках. Кувырок вперед/назад. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.</p> <p>Тема 25. Подготовка к итоговому контролю. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости: кувырок вперед/назад. Упражнения на развитие выносливости: многократное повторение</p>
2.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	<p>Раздел 4 Кросс-Фит и физические качества.</p> <p>Тема 26 Понятие кросс-фит. Использование примитивных снарядов для развития силы.</p> <p>Тема 27 Понятие кросс-фит. Развитие силовой выносливости.</p> <p>Тема 28. Понятие кросс-фит. Развитие скоростно-силовое.</p> <p>Тема 29 Понятие кросс-фит. Развитие ловкости и гибкости.</p> <p>Тема 30 Понятие кросс-фит. развитие общей выносливости.</p> <p>Тема 31. Общая физподготовка.</p>	<p>Тема 26 Понятие кросс-фит. Использование примитивных снарядов для развития силы. Применение гантелей, набивных мячей.</p> <p>Тема 27 Понятие кросс-фит. Развитие силовой выносливости. Езда на вело, бег в высоту.</p> <p>Тема 28. Понятие кросс-фит. Развитие скоростно-силовое. Гребля. Работа с канатами.</p> <p>Тема 29 Понятие кросс-фит. Развитие ловкости и гибкости. Ловля мелких предметов (теннисные мячи).</p> <p>Тема 30 Понятие кросс-фит. развитие</p>

		общей выносливости. Тема 31 Подготовка к рубежному контролю по разделу 4.Общая физическая подготовка.Кросс-фит.
--	--	--

5семестр

	Шифр компетенции	Наименование раздела (модуля),темы дисциплины(модуля)	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	Раздел 5.1 Легкая атлетика. Совершенствование пробегов (бег по шоссе) и кроссов (по пересеченной местности). Тема 32. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тема 33. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Тема 34. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тема 35. Специальные беговые упражнения.	Тема 32. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по стадиону, 100, 200, 400 метров. Тема 33. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по стадиону, 800, 1000, 1500 и 300 метров. Бег по шоссе. Тема 34. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег по шоссе, дистанции от 10км до 50 км. Тема 35. Специальные беговые упражнения.
2.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	Раздел 5.2Легкая атлетика. Совершенствование технических видов (прыжки и метания). Тема.36 Совершенствование техники эстафетного бега. Тема 37 Совершенствование техники спортивной ходьбы. Тема 38. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Тема 39. Общая физическая подготовка.	Тема.36 Совершенствование техники эстафетного бега. Выполнение разрабатывается группой ребят, на стадионе. Принимают участие 4 спортсмена, которые распределяются по всей длине круга на расстоянии 100 метров между собой непосредственно перед стартом. Тема 37 Совершенствование техники спортивной ходьбы, способ движения, при котором сохраняется постоянная опора на землю. Тема 38. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Прыжки через препятствия с места. Увеличивая высоту и длину препятствия. Тема 39. Общая физическая подготовка и метание предмета. Подготовка к итоговому контролю.

бсеместр

	Шифр компетенции	Наименование раздела (модуля),темы дисциплины(модуля)	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	Раздел 6. Гимнастика. Совершенствование. Тема 40. Совершенствование выполнения упражнений на развитие гибкости. Тема 41. Совершенствование выполнения упражнений на формирование осанки. Тема 42. Совершенствование выполнения акробатических упражнениях.	Тема 40. Совершенствование выполнения упражнений на развитие гибкости. Развитие подвижности тазобедренных суставов, развитие плечевых суставов, а также гибкости позвоночника. Тема 41. Совершенствование выполнения упражнений на формирование осанки. Укрепление осанки представляет собой упражнения на ровной местности, как на полу так и у станки, применяя при этом шведскую стенку. А также различные снаряды на полу для

			улучшения осанки. Тема 42. Совершенствование выполнения акробатических упражнения. Упор, присев. Упор лежа. Сед на пятках. Кувырок вперед/назад. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.
2.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	Раздел.7 Повышение функционального состояния организма с использованием спортивных игр. Тема 43. Спортивные игры с присутствием аэробной работы. Тема 44. Спортивные игры. Тема 45. Общая физическая подготовка.	Тема 43. Спортивные игры с присутствием аэробной работы. Тема 44. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Игры с мячом. Игры в волейбол, футбол, баскетбол. Веселые старты. Тема 45. Общая физическая подготовка. Подготовка к рубежному контролю
3.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	Раздел 8 Легкая атлетика закрепление. Тема 46. Легкоатлетический бег. Бег на короткие дистанции. Тема 47. Легкоатлетический бег. Бег на средние дистанции. Тема 48. Легкоатлетический бег. Кроссовая подготовка. Техника бега на длинные дистанции. Тема 49. Эстафетный бег с перекладыванием палочки. Тема 50. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Тема 51. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Тема 52. Подготовка к итоговому контролю. Общая физическая подготовка.	Тема 46. Легкоатлетический бег. Бег на короткие дистанции. Тема 47. Легкоатлетический бег. Бег на средние дистанции. Тема 48. Легкоатлетический бег. Кроссовая подготовка. Техника бега на длинные дистанции. Тема 49. Эстафетный бег с перекладыванием палочки. Тема 50. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Тема 51. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Тема 52. Подготовка к итоговому контролю. Общая физическая подготовка.

3.2. Перечень разделов (модулей), тем дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися

Разделы и темы дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися в программе не предусмотрены.

4. Тематический план дисциплины

4.1. Тематический план контактной работы обучающихся с преподавателем

№ п/п	Виды учебных занятий/ форма промежуточной аттестации*	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименование разделов (модулей) (при наличии). Порядковые номера и наименование тем (модулей) модулей. Темы учебных занятий.	Количество часов контактной работы	Виды текущего контроля успеваемости**	Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации ***					
					КП	ОУ	ОП	ТЭ	П К Н	Д З
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		2 семестр								
		Раздел 1.1 Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека.								
1	ПЗ	Тема 1. Подготовительная разминка для занятий по физической культуре.	2	Д	+					
2	ПЗ	Тема 2. Общая физическая подготовка.	2	Д	+					

3	ПЗ	Тема 3.Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы	2	Д	+						
4	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы	2	Д	+						
5	ПЗ	Тема 4. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты	2	Д	+						
6	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты	2	Д	+						
7	ПЗ	Тема 5.Специальная физическая подготовка: упражнения для развития общей и скоростной выносливости	2	Д	+						
8	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 1.1	2	Д	+	+				+	
		Раздел 1.2 Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека.									
9	ПЗ	Тема 6. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития прыгучести.	2	Д	+						
10	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития прыгучести.	2	Д	+						
11	ПЗ	Тема 7. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости	2	Д	+						
12	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости	2	Д	+						
13	ПЗ	Тема 8. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития скоростной реакции	2	Д	+						
14	ПЗ	Тема 9. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ориентировки.	2	Д	+						
15	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 1.2	2	Р	+	+				+	
16	ИЗ	Текущий итоговый контроль по разделам 1	2	И	+					+	
		Всего часов за семестр:	32								
3 семестр											
		Раздел 2.1 Легкая атлетика. Обучение									
1	ПЗ	Тема10. Обучение техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции.	2	Д	+						
2	ПЗ	Обучение техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции.	2	Д	+						
3	ПЗ	Тема 11. Обучение техники легкоатлетического бега Бег на средние дистанции.	2	Д	+						
4	ПЗ	Обучение техники легкоатлетического бега Бег на средние дистанции.	2	Д	+						
5	ПЗ	Тема 12. Обучение Техники бега на длинные дистанции.	2	Д	+						
6	ПЗ	Обучение Техники бега на длинные дистанции.	2	Д	+						
7	ПЗ	Тема 13.Подготовка к рубежному контролю по разделу обучение. Общая физическая подготовка.	2	Д	+						
8	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 2.1	2	Р	+	+				+	
		Раздел 2.2 Легкая атлетика. Обучение									
9	ПЗ	Тема 14. Обучение техники эстафетного	2	Д	+						

		бега с перекладыванием палочки.									
10	ПЗ	Обучение техники эстафетного бега с перекладыванием палочки.	2	Д	+						
11	ПЗ	Тема 15. Обучение технике низкого старта.	2	Д	+						
12	ПЗ	Тема 16. Обучение техники спортивной ходьбы.	2	Д	+						
13	ПЗ	Обучение техники спортивной ходьбы.	2	Д	+						
14	ПЗ	Тема 17. Обучение техники выполнения прыжка в длину с места.	2	Д	+						
15	ПЗ	Обучение техники выполнения прыжка в длину с места.	2	Д	+						
16	ПЗ	Тема 18. Подготовка к итоговому контролю. Общая физическая подготовка.	2	Д	+						
17	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 2.2	2	Р	+	+				+	
18	ИЗ	Текущий итоговый контроль по разделу 2	2	И	+					+	
		Всего часов за семестр:	36								
4 семестр											
		Раздел 3 . Гимнастика. Обучение.									
1	ПЗ	Тема 19. Упражнения на развитие гибкости. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах..	2	Д	+						
2	ПЗ	Тема 20. Упражнения на развитие гибкости. Развитие подвижности в плечевых суставах и гибкости позвоночника.	2	Д	+						
3	ПЗ	Тема 21. Упражнения на развитие гибкости. Развитие подвижности в тазобедренных суставах.	2	Д	+						
4	ПЗ	Тема 22. Упражнения на формирование осанки. Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой	2	Д	+						
5	ПЗ	Тема 23. Упражнения на формирование осанки. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	2	Д	+						
6	ПЗ	Тема 24. Акробатические упражнения. Упор, присев. Упор лежа. Сед на пятках. Кувырок вперед/назад. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.	2	Д	+						
7	ПЗ	Тема 25. Подготовка к итоговому контролю. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости: кувырок вперед/назад. Упражнения на развитие выносливости: многократное повторение	2	Д	+						
8	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 3	2	Р	+	+				+	
		Раздел 4 Кросс-Фит и физические качества.									
9	ПЗ	Тема 26 Понятие кросс-фит. Использование примитивных снарядов для развития силы.	2	Д	+						
10	ПЗ	Тема 27 Понятие кросс-фит. Развитие силовой выносливости.	2	Д	+						
11	ПЗ	Тема 28.Понятие кросс-фит. Развитие скоростно-силовая.	2	Д	+						
12	ПЗ	Тема 29 Понятие кросс-фит. Развитие ловкости и гибкости.	2	Д	+						
13	ПЗ	Тема 30 Понятие кросс-фит.развитие	2	Д	+						

		общей выносливости.								
14	ПЗ	Тема 31 Подготовка к рубежному контролю по разделу 4.Общая физическая подготовка.Кросс-фит.	2	Д	+					
15	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 4	2	Р	+	+			+	
16	ИЗ	Текущий итоговый контроль по разделам 3 и 4	2	И	+				+	
		Всего часов за семестр	32							
5 семестр										
		Раздел 5.1 Легкая атлетика совершенствование.								
1	ПЗ	Тема 32. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	Д	+					
2	ПЗ	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	Д	+					
3	ПЗ	Тема 33. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	Д	+					
4	ПЗ	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	Д	+					
5	ПЗ	Тема 34. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	Д	+					
6	ПЗ	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	Д	+					
7	ПЗ	Тема 35. Специальные беговые упражнения.	2	Д	+					
8	ПЗ	Специальные беговые упражнения.	2	Д	+					
9	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 5.1	2	Р	+	+			+	
		Раздел 5.2Легкая атлетика совершенствование.								
10	ПЗ	Тема.36 Совершенствование техники эстафетного бега.	2	Д	+					
11	ПЗ	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	Д	+					
12	ПЗ	Тема 37 Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2	Д	+					
13	ПЗ	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2	Д	+					
14	ПЗ	Тема 38. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.	2	Д	+					
15	ПЗ	Тема 39. Подготовка к итоговому контролю. Общая физическая подготовка.	2	Д	+					
16	ПЗ	Общая физическая подготовка. Подготовка к итоговому контролю.	2	Д	+					
17	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 5.2	2	Р	+	+			+	
18	ИЗ	Итоговый контроль по разделу 5	2	И	+				+	
		Всего часов за семестр:	36							
6 семестр										
		Раздел 6. Гимнастика. Совершенствование								
1	ПЗ	Тема 40. Совершенствование выполнения упражнений на развитие гибкости.	2	Д	+					
2	ПЗ	Тема 41. Совершенствование выполнения упражнений на формирование осанки.	2	Д	+					
3	ПЗ	Тема 42. Совершенствование выполнения акробатических упражнениях.	2	Д	+					
		Раздел.7 Повышение функционального								

		состояния организма с использованием спортивных игр.								
4	ПЗ	Тема 43. Спортивные игры с присутствием аэробной работы.	2	Д	+					
5	ПЗ	Тема 44. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка.	2	Д	+					
6	ПЗ	Тема 45. Подготовка к рубежному контролю. Общая физическая подготовка.	2	Д	+					
7	К	Рубежный (модульный) контроль по разделу 6,7	2	Р	+	+			+	
		Раздел 8 Легкая атлетика закрепление.								
8	ПЗ	Тема 46. Легкоатлетический бег. Бег на короткие дистанции.	2	Д						
9	ПЗ	Тема 47. Легкоатлетический бег. Бег на средние дистанции.	2	Д						
10	ПЗ	Тема 48. Легкоатлетический бег .Кроссовая подготовка. Техника бега на длинные дистанции.	2	Д						
11	ПЗ	Тема 49. Эстафетный бег с переключением палочки.	2	Д						
12	ПЗ	Тема 50. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2	Д						
13	ПЗ	Тема 51. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	Д						
14	ПЗ	Тема 52. Подготовка к итоговому контролю. Общая физическая подготовка.	2	Д						
15	К	Рубежный (модульный) контроль по разделу 8	2	Р	+	+			+	
16	ИЗ	Итоговый контроль по разделу 6,7,8	2	И	+				+	
		Всего часов за семестр	32							
		Всего по дисциплине:	168							

Условные обозначения:

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации *

Виды учебных занятий, формы промежуточной аттестации	Сокращённое наименование	
	Лекционное занятие	Лекция
Семинарское занятие	Семинар	СЗ
Практическое занятие	Практическое	ПЗ
Практикум	Практикум	П
Лабораторно-практическое занятие	Лабораторно-практическое	ЛПЗ
Лабораторная работа	Лабораторная работа	ЛР
Клинико-практические занятия	Клинико - практическое	КПЗ
Специализированное занятие	Специализированное	СЗ
Комбинированное занятие	Комбинированное	КЗ
Коллоквиум	Коллоквиум	К
Контрольная работа	Контр. работа	КР
Итоговое занятие	Итоговое	ИЗ
Групповая консультация	Групп. консультация	КС
Конференция	Конференция	Конф.
Защита курсовой работы	Защита курсовой работы	ЗКР
Экзамен	Экзамен	Э

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**	Сокращённое наименование		Содержание
	Текущий дисциплинирующий	Дисциплинирующий	

контроль			
Текущий тематический контроль	Тематический	Т	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности на занятиях по теме.
Текущий рубежный (модульный) контроль	Рубежный	Р	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по теме (разделу, модулю) дисциплины
Текущий итоговый контроль	Итоговый	И	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по темам (разделам, модулям) дисциплины

Формы проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся /виды работы обучающихся/ ***

№	Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (ФТКУ) ***	Техническое и сокращённое наименование		Виды работы обучающихся (ВРО) ***	Типы контроля
1	Контроль присутствия (КП)	Присутствие	КП	Присутствие	Присутствие
2	Учет активности (А)	Активность	А	Работа на занятии по теме	Участие
3	Опрос устный (ОУ)	Опрос устный	ОУ	Выполнение задания в устной форме	Выполнение обязательно
4	Опрос письменный (ОП)	Опрос письменный	ОП	Выполнение задания в письменной форме	Выполнение обязательно
5	Опрос комбинированный (ОК)	Опрос комбинированный	ОК	Выполнение заданий в устной и письменной форме	Выполнение обязательно
6	Тестирование в электронной форме (ТЭ)	Тестирование	ТЭ	Выполнение тестового задания в электронной форме	Выполнение обязательно
7	Проверка реферата (ПР)	Реферат	ПР	Написание (защита) реферата	Выполнение обязательно
8	Проверка лабораторной работы (ЛР)	Лабораторная работа	ЛР	Выполнение (защита) лабораторной работы	Выполнение обязательно
9	Подготовка учебной истории болезни (ИБ)	История болезни	ИБ	Написание (защита) учебной истории болезни	Выполнение обязательно
10	Решение практической (ситуационной) задачи (РЗ)	Практическая задача	РЗ	Решение практической (ситуационной) задачи	Выполнение обязательно
11	Подготовка курсовой работы (ПКР)	Курсовая работа	ПКР	Выполнение (защита) курсовой работы	Выполнение обязательно
12	Клинико-практическая работа (КПР)	Клинико-практическая работа	КПР	Выполнение клинико-практической работы	Выполнение обязательно
13	Проверка конспекта (ПК)	Конспект	ПК	Подготовка конспекта	Выполнение обязательно
14	Проверка контрольных нормативов (ПKN)	Проверка нормативов	ПKN	Сдача контрольных нормативов	Выполнение обязательно
15	Проверка отчета (ПО)	Отчет	ПО	Подготовка отчета	Выполнение обязательно
16	Контроль выполнения домашнего задания (ДЗ)	Контроль самостоятельной	ДЗ	Выполнение домашнего	Выполнение обязательно,

		работы		задания	Участие
17	Контроль изучения электронных образовательных ресурсов (ИЭОР)	Контроль ИЭОР	ИЭОР	Изучения электронных образовательных ресурсов	Изучение ЭОР

4.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Период обучения (семестр). Наименование раздела (модуля), тема дисциплины (модуля).	Содержание самостоятельной работы обучающихся	Всего часов
1	2	3	4
2 семестр			
1.	Раздел 1.1 Общая физическая подготовка. (1 часть) Раздел 1.2 Общая физическая подготовка. (2 часть) Пять физических качеств человека.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них. Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека: <ul style="list-style-type: none">• Упражнения на выносливость• Упражнения на силу• Упражнения на гибкость• Упражнения на ловкость• Упражнения на быстроту	40
Всего за семестр			40
3 семестр			
1.	Раздел 2.1 Легкая атлетика. Обучение Раздел 2.2 Легкая атлетика. Обучение	Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них. Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека: <ul style="list-style-type: none">• Упражнения на выносливость• Упражнения на силу• Упражнения на гибкость• Упражнения на ловкость• Упражнения на быстроту	36
Всего за семестр			36
4 семестр			

1	Раздел 3 . Гимнастика. Обучение. Раздел 4. Кросс-Фит и физические качества.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них. Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека: <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на выносливость • Упражнения на силу • Упражнения на гибкость • Упражнения на ловкость • Упражнения на быстроту 	40
Всего за семестр			40
5 семестр			
1	Раздел 5.1 Легкая атлетика совершенствование. Раздел 5.2 Легкая атлетика совершенствование.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них. Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека: <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на выносливость • Упражнения на силу • Упражнения на гибкость • Упражнения на ловкость • Упражнения на быстроту 	36
Всего за семестр			36
бсеместр			
	Раздел 6. Гимнастика. Совершенствование. Раздел.7 Повышение функционального состояния организма с использованием спортивных игр. Раздел 8 Легкая атлетика закрепление.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них. Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека: <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на выносливость 	40

		<ul style="list-style-type: none"> Упражнения на силу Упражнения на гибкость Упражнения на ловкость Упражнения на быстроту 	
	Всего за семестр		40
Итого:			192

5. Организация текущего контроля успеваемости обучающихся

5.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся (заполняются идентично БРС по семестрам)

5.1.1. Условные обозначения:

Типы контроля (ТК)*

Типы контроля	Тип оценки	
Присутствие	П	наличие события
Контрольные нормативы	КН	дифференцированный
Контрольная демонстрация	КД	дифференцированный
Итоговый	И	наличие события

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**	Сокращённое наименование		Содержание
Текущий дисциплинирующий контроль	Дисциплинирующий	Д	Контроль посещаемости занятий обучающимся
Текущий тематический контроль	Тематический	Т	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности на занятиях по теме.
Текущий рубежный (модульный) контроль	Рубежный	Р	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по теме (разделу, модулю) дисциплины
Текущий итоговый контроль	Итоговый	И	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по темам (разделам, модулям) дисциплины

5.1.2. Структура текущего контроля успеваемости по дисциплине

2, 3, 4, 5, 6 семестры

Виды занятий		Формы текущего контроля успеваемости		ТК	ВК	Max	Min	Шаг
Практическое занятие	ПЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
Коллоквиум	К	Опрос устный	ОУ	В	Р	10	0	1
		Проверка контрольных нормативов	ПКН	В	Р	10	0	1
Итоговое занятие	ИЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Проверка контрольных нормативов	ПКН	В	И	10	0	1

5.1.3. Весовые коэффициенты текущего контроля успеваемости обучающихся
(по видам контроля и видам работы)

2 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	Т К	План %	Исходно		Коэф. .
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	30	16	24.24	Контроль присутствия	П	30	16	24.24	1.88
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	40	60.60	Проверка контрольных нормативов	В	15	20	30.30	0.75
				Опрос устный	В	15	20	30.30	0.75
Текущий итоговый контроль	40	10	15.15	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	15.15	4.00
Мах кол. баллов	100	66							

3 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	Т К	План %	Исходно		Коэф. .
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	30	18	26.47	Контроль присутствия	П	30	18	26.47	1.67
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	40	58.82	Проверка контрольных нормативов	В	15	20	29.41	0.75
				Опрос устный	В	15	20	29.41	0.75
Текущий итоговый контроль	40	10	14.71	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	14.71	4.00
Мах кол. баллов	100	68							

4 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	Т К	План %	Исходно		Коэф. .
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий	30	16	24.24	Контроль присутствия	П	30	16	24.24	1.88

ий контроль									
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	40	60.60	Проверка контрольных нормативов	В	15	20	30.30	0.75
				Опрос устный	В	15	20	30.03	0.75
Текущий итоговый контроль	40	10	15.15	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	15.15	4.00
Мах кол. баллов	100	66							

5 семестр

Вид контроля	Пл н %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	Т К	Пл н %	Исходно		Кэф .
		Балл ы	%				Балл ы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	30	18	26.47	Контроль присутствия	П	30	18	26.47	1.67
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	40	58.82	Проверка контрольных нормативов	В	15	20	29.41	0.75
				Опрос устный	В	15	20	29.41	0.75
Текущий итоговый контроль	40	10	14.71	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	14.71	4.00
Мах кол. баллов	100	68							

6 семестр

Вид контроля	Пл н %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	Т К	Пл н %	Исходно		Кэф .
		Балл ы	%				Балл ы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	30	16	24.24	Контроль присутствия	П	30	16	24.24	1.88
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	40	60.60	Проверка контрольных нормативов	В	15	20	30.30	0.75
				Опрос устный	В	15	20	30.03	0.75
Текущий итоговый контроль	40	10	15.15	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	15.15	4.00
Мах кол. баллов	100	66							

5.2. Порядок текущего контроля успеваемости обучающихся (критерии, показатели и порядок текущего контроля успеваемости обучающихся)

Критерии, показатели и порядок балльно-рейтинговой системы текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) устанавливается Положением о балльно-рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – специалитета, программам с изменениями и дополнениями (при наличии).

6. Организация промежуточной аттестации обучающихся

2 семестр.

- 1) Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачет.
- 2) Форма организации промежуточной аттестации:
– на основании семестрового рейтинга обучающихся.

3 семестр.

- 1) Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачет.
- 2) Форма организации промежуточной аттестации:
– на основании семестрового рейтинга обучающихся.

4 семестр.

- 1) Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачет.
- 2) Форма организации промежуточной аттестации:
– на основании семестрового рейтинга обучающихся.

5 семестр.

- 1) Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачет.
- 2) Форма организации промежуточной аттестации:
– на основании семестрового рейтинга обучающихся.

6 семестр.

- 1) Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачет.
- 2) Форма организации промежуточной аттестации:
– на основании семестрового рейтинга обучающихся.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (по периодам освоения образовательной программы) – согласно п. 1.3. настоящей рабочей программы дисциплины.

7.2. Критерии, показатели и порядок промежуточной аттестации обучающихся с использованием балльно-рейтинговой системы. Порядок перевода рейтинговой оценки обучающегося в традиционную систему оценок.

Порядок промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине в форме зачёта 2, 3, 4, 5, 6 семестрах

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачёта проводится на основании результатов текущего контроля успеваемости обучающегося в семестре, в соответствии с расписанием занятий по дисциплине, как правило на последнем занятии.

Время на подготовку к промежуточной аттестации не выделяется.

Критерии, показатели и порядок балльно-рейтинговой системы промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме зачета, а также порядок перевода рейтинговой оценки обучающегося в традиционную систему оценок устанавливается Положением о балльно-рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам специалитета с изменениями и дополнениями (при наличии).

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине складывается из контактной работы, включающей практические занятия, коллоквиумы и итоговые занятия, самостоятельной работы.

Практические занятия проходят в спортивных залах. В ходе занятий студенты изучают технику различных видов спорта, методику и организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также самоконтроль в процессе данных занятий, теорию и методику физической культуры и физическую подготовку, участвуют в подвижных и спортивных играх.

Коллоквиум и итоговые занятия являются важными видами занятий, в рамках которых проводится текущий рубежный и текущий итоговый контроль. При подготовке к этим занятиям студенту следует внимательно изучить материалы практических занятий и рекомендуемую литературу.

Самостоятельная работа студента направлена на подготовку к текущему рубежному и текущему итоговому контролю успеваемости. Самостоятельная работа включает в себя проработку практических материалов, изучение рекомендованной по данному курсу учебной литературы, изучение информации, публикуемой в периодической печати и представленной в Интернете.

9. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины

9.1. Основная и дополнительная литература по дисциплине:

9.1.1. Основная литература:

№ п/п	Наименование	Автор	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						в библиотеке	электронный адрес ресурсов
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : [учеб.	В.А.Епифанов	2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-	всех	2,3,4, 5,6	Удаленный доступ	http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp .

	пособие].		Медиа, 2014. – 568 с.				
2	Спортивная медицина [Электронный ресурс] нац. рук.	Г. Д. Алексанянц и др.] ; гл. ред. : С. П. Миронов [и др.	Москва : ГЭОТАР -Медиа, 2013. – 1184 с	всех	2,3,4, 5,6	Удаленный доступ	http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp .
3	Физическая культура: методики практического обучения	Барчуков, И.С	М.: КноРус, 2018	всех	2,3,4, 5,6	Есть на кафедре	https://static.my-shop.ru/product/pdf/174/1733570.pdf

9.1.2 Перечень дополнительной литературы

№ п/п	Наименование	Автор	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Пособие, Системы эффективной тренировки	Бельский И.В.	Минск; 2006	всех	2,3,4,5,6	нет	Есть на кафедре
2	Пособие; Мониторинг кондиционной физической подготовки в образовательных учреждениях	Семенов Л.А.	М; 2007	всех	2,3,4,5,6	нет	Есть на кафедре

9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины:

<http://www.kpfu.ru>

<http://www.fisu.net>

<http://www.studsport.ru>

9.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при наличии);

1. Автоматизированная образовательная среда института.

2. Балльно-рейтинговая система контроля качества освоения образовательной программы в автоматизированной образовательной системе института.

9.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде института из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-

телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории Института, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда института обеспечивает: доступ к учебному плану, рабочей программе дисциплины, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины; формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

-

:

:

(

-2 ;	:	-2 ;
-10 ;	-1 ;	-2 ;
-8 ;	-5 ;	-2 ;
-1 ;	-3 .	-1
	-1 .	

)

-

,

"

"

-