

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.В.С.1.1 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ЕДИНОБОРСТВА»

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

2025

Настоящая рабочая программа дисциплины Б.1.В.С.1.1 «Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства» (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 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 образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура: игровые виды и единоборства» изучается в 2, 3, 4, 5, и 6 семестрах и относится к вариативной части Блока 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: (знания, умения навыки)	Компетенции студента, на формирование которых направлены результаты обучения по дисциплине	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	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-6
Профessionальные компетенции		
Знать: мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья и включающие 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 просветительской деятельности по устраниению 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													
Контактная работа обучающихся с преподавателем в семестре (КР), в т.ч.:	168		32	36	32	36	32						
Лекционное занятие (ЛЗ)													
Семинарское занятие (СЗ)													
Практическое занятие (ПЗ)	138		26	30	26	30	26						
Практикум (П)													
Лабораторно-практическое занятие (ЛПЗ)													
Лабораторная работа (ЛР)													
Клиническое занятие (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												
<i>Самостоятельная работа обучающихся в семестре (СРО), в т.ч.</i>	192		40	36	40	36	40					
Подготовка к учебным аудиторным занятиям			40	36	40	36	40					
Подготовка истории болезни												
Подготовка курсовой работы												
Подготовка реферата												
Иные виды самостоятельной работы (в т.ч. выполнение практических заданий проектного, творческого и др. типов)												
Промежуточная аттестация												
<i>Контактная работа обучающихся в ходе промежуточной аттестации (КРПА), в т.ч.:</i>												
Зачёт (3)												
Защита курсовой работы (ЗКР)												
Экзамен (Э)**												
<i>Самостоятельная работа обучающихся при подготовке к промежуточной аттестации (СРПА), в т.ч.</i>												
Подготовка к экзамену**												
Общая трудоемкость дисциплины (ОТД)	в часах: ОТД = КР+СРС+КРПА+СРПА	360	72	72	72	72	72					
	в зачетных единицах: ОТД (в часах):36	10		2	2	2	2					

3. Содержание дисциплины

3.1 Содержание разделов (модулей), тем дисциплины

2 семестр

№ п/п	Шифр компетенци и	Наименование раздела (модуля), темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах						
			1	2	3	4	5	6	7
1.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	Раздел 1. Общие вопросы физической подготовки. Тема 1. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки.							
2.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	Раздел 2. Игровые виды. Мини-футбол обучение. Тема 2. Техника игры без мяча. Стойки и перемещения. Стойка мини-футболиста, перемещение бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка Тема 3 Обучение удару по мячу. Удары по мячу ногой носком, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, бедром и							

	<p>мяча.</p> <p>Тема 5. Обучение ведению мяча.</p> <p>Тема 6. Игры и упражнения для защиты. Обучение техника игры вратаря.</p> <p>Тема 7. Изучение правил игры и основ судейства.</p>	<p>подошвой по неподвижному и движущемуся мячу. Техника разбега, постановки опорной ноги и замаха ударной ногой, удара, проводки и принятия стойки для быстрого продолжения игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка</p> <p>Тема 4 Обучение остановке (приема) мяча Полные и неполные остановки мяча с переводом его в положение, удобное для продолжения игры. Остановка мяча за счет уступающих амортизирующих движений ногами, грудью, животом, шеей и накрыванием мяча стопой, голенюю, животом. Остановка мяча катящегося и летящего на разной высоте и с разной скоростью.</p> <p>Остановки мяча с последующим его переводом в сторону, вперед, назад или в промежуточных направлениях</p> <p>Тема 5 Обучение ведению мяча .Ведение мяча ногой во время бега путем легких, быстрых ударов-толчков ступней, носком, внутренней стороной стопы, серединой и внешней стороной подъема по мячу. Умение контролировать мяч при максимальной скорости передвижения. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка</p> <p>Тема 6 Игры и упражнения для защиты.</p> <p>Обучение техника игры вратаря. Тактическая организация в действиях команды достигается четким распределением функций между отдельными футболистами и объединением игровых специализаций в определенную систему. Техника выполнения «закрывания», перехвата и отбора мяча, преследования игрока с мячом и без мяча, страховка.</p> <p>Обучение основной стойки вратаря, правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке;</p> <p>Тема 7 Изучение правил игры и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному контролю. Правила соревнований по мини-футболу. Состав команды. Замена игроков. Основы судейской терминологии и жеста.</p> <p>Обучение командным тактическим действиям в нападение и защите. Закрепление технических приемов. Обучение игровой деятельности. Подготовительные игры.</p> <p>Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Расчет эффективности игровых действий.</p>
	<p>Раздел 3. Единоборства. Обучение.</p>	<p>Тема 8 Упражнения на координацию движений. Кувырки вперед, назад. Общая физическая подготовка, специальная</p>

	<p>Тема 8. Упражнения на координацию движений. Кувырки вперед, назад.</p> <p>Тема 9. Обучение сдачи различными способами.</p> <p>Тема 10. Обучение удерживанию соперника различными способами. Обучение держать правильную бойцовскую стойку и передвижение.</p> <p>Тема 11. Обучение основным ударам.</p> <p>Тема 12. Обучение основным броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам.</p> <p>Тема 13. Изучение правил и основ судейства.</p>	<p>физическая подготовка (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки). Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие координации(акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения; кувырки вперед, назад; кувырки со страховкой).</p> <p>Тема 9 Обучение сдачи различными способами. Ознакомление с видами сдачи: похлопывание по ковру; по сопернику. Формирование умений сдачи методом похлопывания три раза по ковру или по сопернику в знак отказа продолжения боя или ввиду невозможности терпеть или уйти от болевого приема. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка</p> <p>Тема 10 Обучение удерживанию соперника различными способами. Обучение держать правильную бойцовскую стойку и передвижение. Формирование умений и навыков удержания свободной стойке на ковре. Формирование умений и навыков начинать передвижение всегда с ноги, ближней к направлению передвижения, при этом ставить ногу так, чтобы на нее не переносить сразу вес тела.</p> <p>Тема 11 Обучение основным ударам</p> <p>Формирование навыков выполнения: основных ударов руками (прямые удары, боковые удары, апперкоты, бекфиксы, удары локтями); основных ударов ногами (майгери, маваши, лоукик, с разворотом, удары коленом); основных защит от ударов руками, ногами</p> <p>Тема 12. Обучение основным броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам.</p> <p>Формирование навыков выполнения: удерживаний соперника различными способами; основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов; защиты в партере и контрприемов в партере. Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве.</p> <p>Тема 13 Изучение правил и основ судейства.</p> <p>Закрепление пройденного материала.</p> <p>Подготовка к рубежному контролю. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка .Формирование навыка способности рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы.</p>
--	---	---

3 семестр

№ п/п	Шифр компетенц- ии	Наименование раздела (модуля), темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	Раздел 4. Игровые виды. Баскетбол обучение. Тема 14. Обучение ловли и передачи мяча. Тема 15. Обучение стойки и передвижению. Остановки и поворотов на месте. Тема 16. Обучение технике ведения мяча: на месте, в движении. Тема 17. Обучение технике овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Тема 18. Обучение технике выполнения броска. Тема 19. Изучение взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке. Тема 20. Изучение правил игры и основ судейства.	Тема 14 Обучение ловли и передачи мяча. Виды ловли и передачи мяча. Техника овладения мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола на месте и в движении. Передача мяча одной и двумя руками. Мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Тема 15 Обучение стойки и передвижению. Остановки и поворотов на месте. Виды стоек и передвижений защитника и нападающего. Техника перемещений: основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника. Техника перемещение бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону Остановка прыжком и двумя ногами. Повороты на месте. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Тема 16 Обучение технике ведения мяча: на месте, в движении. Разновидности ведения мяча. Техника овладения мячом, ведения мяча одной рукой, двумя мячами. Перевод мяча перед собой, за спиной, под ногой. Обводка противника. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Тема 17 Обучение технике овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Тема 18 Обучение технике выполнения броска Классификация бросков. Техника выполнения

			<p>броска одной рукой, двумя руками. Выполнение бросков из -под кольца, со средней линии , трехочковой линии. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Тема 19 Изучение взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке. Техника выполнения заслона и открывания после него.</p> <p>Формирование навыков выполнения передач и открываний игрока после выполнения заслона (комбинация «двоечка»), передача игрока мяча в одну сторону, открывание и заслон в другую сторону (комбинация «треугольник»).</p> <p>Тема 20. Изучение правил игры и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному контролю. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение правил игры и основ судейства. Обучение командным тактическим действиям в нападение и защите. Закрепление технических приемов. Обучение игровой деятельности. Подготовительные игры. Учебные игры. Расчет эффективности игровых действий</p>
2.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	<p>Раздел 5. Игровые виды. Волейбол обучение.</p> <p>Тема 21. Обучение стойкам и перемещениям.</p> <p>Тема 22. Обучение нижней передачи мяча на месте.</p> <p>Тема 23. Обучение подачи мяча.</p> <p>Тема 24. Обучение верхней передачи мяча.</p> <p>Тема 25. Обучение нападающего удара.</p> <p>Тема 26. Обучение блокированию.</p> <p>Тема 27. Обучение приема ударов.</p> <p>Тема 28. Изучение правил игры и основ судейства.</p>	<p>Тема 21 Обучение стойкам и перемещениям. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка . Основные виды стоек. Освоение техники перемещения к мячу и остановки. Подводящие упражнения к перемещениям.</p> <p>Тема 22 Обучение нижней передача мяча Классификация нижних передач: по способу, по высоте обработки, по направлению передачи, по положению относительно сетки. Техника выполнения нижней передачи. Подводящие упражнения к нижней передачи. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка</p> <p>Тема 23 Обучение подачи мяча Виды подачи мяча по высоте обработки мяча, по положению относительно сетки, по характеру полета мяча. Техника выполнения нижней подачи мяча. Техника выполнения верхней подачи мяча.</p> <p>Тема 24 Обучение верхней передачи мяча Классификация верхней передачи мяча: по способу, по высоте обработки, по направлению передачи, по положению относительно сетки. Техника выполнения верхней передачи. Подводящие упражнения к верхней передачи. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка</p> <p>Тема 25 Обучение нападающего удара. Разновидности нападающего удара. Техника прямого нападающего удара по ходу.</p>

			<p>Обучение нападающему удару с разбега в прыжке. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Тема 26 Обучение блокированию. Блок разновидности. Техника выполнения блокирования одиночного, группового. Обучение блокирования с места и после перемещения. Тактическая направленность зонного и ловящего блока. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Тема 27 Обучение приема ударов. Виды приема удара. Техника приема ударов после перемещения. Обучение приема удара с определенным направлением. Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Изучение расстановок для приема подач.</p> <p>Тема 28 Изучение правил игры и основ судейства. Подготовка к рубежному контролю. Изучение правил игры и основ судейства. Обучение командным тактическим действиям в нападение и защите. Закрепление технических приемов. Обучение игровой деятельности. Подготовительные игры. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Расчет эффективности игровых действий</p>
--	--	--	--

4 семестр

№ п/п	Шифр компетенци и	Наименование раздела (модуля), темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4

1.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	<p>Раздел 6. Игровые виды. Мини-футбол совершенствование.</p> <p>Тема 29. Совершенствование технических действий: прием мяча.</p> <p>Тема 30. Совершенствование технических действий: ведение мяча.</p> <p>Тема 31. Совершенствование технических действий: удары по мячу.</p> <p>Тема 32. Совершенствование технических действий: перехват мяча.</p> <p>Тема 33. Совершенствование технических действий игры вратаря.</p> <p>Тема 34. Командные взаимодействия и изучение основных комбинаций.</p> <p>Тема 35. Изучение изменений правил игры.</p>	<p>Тема 29 Совершенствование технических действий :прием мяча. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Совершенствования технических элементов прием мяча. Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Остановка мяча бедром. А также отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи. Упражнения: «Квадрат 4х2», «треугольник 3 x 1», «удержание мяча».</p> <p>Тема 30 Совершенствование технических действий: ведение мяча. Совершенствования технических элементов ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления . Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Тема 31 Совершенствование технических действий: удары по мячу. Совершенствование технических действий: удары по мячу. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Удары по катящемуся мячу. Жонглирование футбольным мячом. Удары по прыгающему и летящему мячу</p> <p>Тема 32 Совершенствование технических действий: перехват мяча. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам. Упражнения: «Защита против нападения», «Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний»</p> <p>Тема 33 Совершенствование технических действий игры вратаря. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной</p>
----	-----------------------	--	--

			<p>вперед, после выполнения упражнения о Ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.</p> <p>Тема 34 Командные взаимодействия и изучение основных комбинаций. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам. Упрощенная игра.</p> <p>Тема 35 Изучение изменений правил игры. Учебная игра. Подготовка к рубежному контролю. Изучение изменений правил игры. Командные тактические действия в нападение и защите. Учебная игра. Расчет эффективности игровых действий. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p>
2.	<p>ОК-2 ОК-6 ПК-16</p> <p>Раздел 7. Единоборства совершенствование.</p> <p>Тема 36. Специальная и подготовительная гимнастика.</p> <p>Тема 37. Совершенствование технических действий: стойки и перемещения.</p> <p>Тема 38. Совершенствование технических действий: основные удары.</p> <p>Тема 39. Совершенствование технических действий: броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам.</p> <p>Тема 40. Проведение учебных спаррингов</p>		<p>Тема 36 Специальная и подготовительная гимнастика. Повторение страховке и самостраховке на занятиях единоборствами. Перекаты, кувырки вперед и назад в партере. Кувырки вперёд и назад со страховкой в партере. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Тема 37 Совершенствование технических действий: стойки и перемещения. Совершенствование технических действий: стойки и перемещения. Положение рук и ног в боевой стойке. Передвижения в боевой стойке. «Подшаги», уход назад и в стороны. Разножка, смена стойки и уход по дуге в боевой стойке единоборца. Разножка, смена стойки и уход по дуге в боевой стойке единоборца. Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах.</p> <p>Тема 38 Совершенствование технических действий: основные удары. Совершенствование технических действий: основные удары. Ударам руками в классической стойке. Комбинация ударов: передней и дальней рукой. Комбинация ударов: двойной удар дальней рукой с шагом и сменой стойки. Боковой удар ногой на 4 счета и с полной координацией движения.</p> <p>Тема 39 Совершенствование технических действий: броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам. Совершенствование</p>

		<p>в соответствии с правилами.</p> <p>Тема 41. Изучение изменений правил и основ судейства.</p>	<p>технических действий: броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам. Удерживание соперника различными способами; основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах.</p> <p>Тема 40 Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами. Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах.</p> <p>Проведение простой наступательной ударной атаки с простой боевой связкой. Простая ответная атака с одиночной боевой связкой. Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами.</p> <p>Тема 41 Изучение изменений правил и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному контролю. Изучение изменений правил и основ судейства.</p> <p>Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами. Состав судейской бригады и их функции в единоборствах. Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах</p>
--	--	---	---

5 семестр

№ п/п	Шифр компетенци и	Наименование раздела (модуля), темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	<p>Раздел 8.</p> <p>Игровые виды.</p> <p>Баскетбол</p> <p>совершенствов ание</p> <p>Тема 42.</p> <p>Техника ведения мяча: на месте, в движении.</p> <p>Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват.</p> <p>Тема 43.</p> <p>Обучение технике выполнения</p>	<p>Тема 42 Совершенствование технических действий ведения мяча. овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Совершенствование навыков выполнения ведения мяча одной рукой, двумя мячами. Перевода мяча перед собой, за спиной, под ногой. Обводки противника. Обманных движениях (финты). Техники овладения мячом, вырывания и выбивания мяча, перехвата; противодействия ведению, прохода, броска в корзину; овладения мяча, отскочившим от щита.</p> <p>Тема 43 Совершенствование технических действий выполнения броска. Совершенствование навыков выполнения броска одной рукой, двумя руками. Выполнение бросков из -под кольца, со средней линии , трехочковой линии. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Тема 44 Совершенствование индивидуальные тактических действий в нападении</p> <p>Совершенствование навыков выполнения</p>

		<p>броска.</p> <p>Тема 44. Индивидуальные тактические действия в нападении.</p> <p>Тема 45. Изучение взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке.</p> <p>Тема 46. Изменения в правилах игры и основ судейства.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Тема 47. Игровая деятельность.</p> <p>Подготовительные игры.</p> <p>Учебные игры.</p> <p>Тема 48. Упрощенные игры. Игровая деятельность.</p>	<p>индивидуальных тактических действий: рывок, поворот, поворот при броске в корзину. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Тема 45 Взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке Совершенствование навыков выполнения взаимодействия игроков на площадке. Изучение комбинаций: Пик-н-ролл, Пик-н-поп, проход, скидка в край. Закрепление технических приемов. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка</p> <p>Тема 46 Изучение изменения в правилах игры и основ судейства. Подготовительные игры Упрощенная игра. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменений правил игры и основ судейства. Обучение командным тактическим действиям в нападение и защите. Закрепление технических приемов. Обучение игровой деятельности. Расчет эффективности игровых действий</p> <p>Тема 47 Игровая деятельность. Учебные игры 3х3 .Обучение командным тактическим действиям в нападение и защите. Основные комбинации.. Обучение игровой деятельности. Учебные игры 3х3. Расчет эффективности игровых действий.</p> <p>Тема 48 Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение игровой деятельности. Подготовительные игры. Учебные игры. Расчет эффективности игровых действий.</p>
2.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	<p>Раздел 9. Игровые виды. Волейбол совершенствование.</p> <p>Тема 49. Совершенствование перемещения игроков при подаче и приёме мяча. Совершенствование перемещения игроков при подаче и приёме мяча. Стойка основная, низкая ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком(правым, левым). спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка</p> <p>Тема 50 Совершенствование передачи мяча. Совершенствование передачи мяча Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра</p> <p>Тема 51 Совершенствование подачи мяча Совершенствование подачи мяча. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Общая физическая подготовка, специальная</p>	

		<p>Тактика игры в защите.</p> <p>Тема 54. Изучение изменения в правилах игры и основ судейства.</p> <p>Подготовительные игры</p> <p>Упрощенная игра.</p> <p>Тема 55. Игровая деятельность.</p> <p>Учебные игры.</p> <p>Тема 56. Игровая деятельность.</p>	<p>физическая подготовка</p> <p>Тема 52 Тактика игры в нападении.. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков</p> <p>Тема 53 Тактика игры в защите. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед» Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка</p> <p>Тема 54 Изучение изменения в правилах игры и основ судейства. Подготовительные игры Упрощенная игра. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменений правил игры и основ судейства. Обучение командным тактическим действиям в нападение и защите.</p> <p>Обучение игровой деятельности. Расчет эффективности игровых действий</p> <p>Тема 55 Игровая деятельность. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Подготовительные игры. Учебные игры.</p> <p>Тема 56 Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.. Игровая деятельность. Закрепление технических приемов. Расчет эффективности игровых действий</p>
--	--	---	---

6 семестр

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела (модуля), темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах	
			3	4
1.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	<p>Раздел 10.</p> <p>Единоборства</p> <p>закрепление.</p> <p>Мини-футбол</p> <p>закрепление.</p> <p>Тема 57</p> <p>Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами.</p> <p>Тема 58</p> <p>Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами.</p> <p>Тема 59</p> <p>Совершенствование</p>	<p>Тема 57 Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами.</p> <p>Тема 58 Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами.</p> <p>Тема 59 Совершенствование технических действий: броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам.</p> <p>Тема 60 Совершенствование основных ударов.</p> <p>Тема 61. Совершенствование технических действий: удары по мячу.</p> <p>Тема 62 Групповые действия в нападении.</p> <p>Тема 63 Игровая деятельность. Учебные игры.</p>	

		<p>ание технических действий: броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам.</p> <p>Тема 60 Совершенствование основных ударов.</p> <p>Тема 61. Совершенствование технических действий: удары по мячу.</p> <p>Тема 62 Групповые действия в нападении.</p> <p>Тема 63 Игровая деятельность.</p> <p>Учебные игры.</p>	
2.	ОК-2 ОК-6 ПК-16	<p>Раздел 11.</p> <p>Игровые виды.</p> <p>Баскетбол закрепление.</p> <p>Волейбол закрепление.</p> <p>Тема 64 Баскетбол. Индивидуальные действия в нападении.</p> <p>Тема 65 Баскетбол. Групповые действия в нападении.</p> <p>Тема 66 Баскетбол. Командные действия в нападении.</p> <p>Тема 67 Волейбол. Индивидуальные действия в нападении.</p> <p>Тема 68 Волейбол. Групповые действия в нападении.</p> <p>Тема 69 Волейбол. Групповые действия в нападении.</p>	

		Групповые действия в нападении. Тема 69 Волейбол. Групповые действия в нападении.	
--	--	---	--

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	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименование разделов. 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	ПК Н	ДЗ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2 семестр										
Раздел 1. Общие вопросы физической подготовки.										
1	ПЗ	Тема 1. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	2	Д	+					
Раздел 2. Игровые виды. Мини-футбол обучение.										
2	ПЗ	Тема 2 Техника игры без мяча. Стойки и перемещения.	2	Д	+					
3	ПЗ	Тема 3 Обучение удару по мячу.	2	Д	+					
4	ПЗ	Тема 4 Обучение остановке (приема) мяча	2	Д	+					
5	ПЗ	Тема 5 Обучение ведению мяча	2	Д	+					
6	ПЗ	Тема 6 Игры и упражнения для защиты. Обучение техники игры вратаря.	2	Д	+					
7	ПЗ	Тема 7 Изучение правил игры и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному (модульному) контролю.	2	Д	+					
8	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделам 1 и 2.	2	Р	+	+				+
Раздел 3. Единоборства. Обучение.										
9	ПЗ	Тема 8 Упражнения на координацию движений Кувырки вперед, назад.	2	Д	+					
10	ПЗ	Тема 9 Обучение сдачи различными способами.	2	Д	+					
11	ПЗ	Тема 10 Обучение удерживанию соперника различными способами. Обучение держать правильную бойцовскую стойку и передвижение.	2	Д	+					
12	ПЗ	Тема 11 Обучение основным ударам	2	Д	+					
13	ПЗ	Тема 12 Обучение основным броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам	2	Д	+					
14	ПЗ	Тема 13 . Изучение правил и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному (модульному) контролю.	2	Д	+					
15	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по	2	Р	+	+				+

		разделу 3							
16	ИЗ	Текущий итоговый контроль по разделам 1, 2 и 3	2	И	+				+
		Всего часов за семестр:	32						

3 семестр**Раздел 4. Игровые виды. Баскетбол обучение.**

1	ПЗ	Тема 14 Обучение ловли и передачи мяча.	2	Д	+				
2	ПЗ	Тема 15 Обучение стойки и передвижению. Остановки и поворотов на месте.	2	Д	+				
3	ПЗ	Тема 16 Обучение технике ведения мяча: на месте, в движении.	2	Д	+				
4	ПЗ	Тема 17 Обучение технике овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват.	2	Д	+				
5	ПЗ	Тема 18 Обучение технике выполнения броска.	2	Д	+				
6	ПЗ	Тема 19 Изучение взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке.	2	Д	+				
7	ПЗ	Тема 20 Изучение правил игры и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному контролю.	2	Д	+				
8	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 4.	2	Р	+	+			+

Раздел 5. Игровые виды. Волейбол обучение.

9	ПЗ	Тема 21 Обучение стойкам и перемещениям.	2	Д	+				
10	ПЗ	Тема 22 Обучение нижней передачи мяча на месте.	2	Д	+				
11	ПЗ	Тема 23 Обучение подачи мяча.	2	Д	+				
12	ПЗ	Тема 24 Обучение верхней передачи мяча.	2	Д	+				
13	ПЗ	Тема 25 Обучение нападающего удара.	2	Д	+				
14	ПЗ	Тема 26 Обучение блокированию.	2	Д	+				
15	ПЗ	Тема 27 Обучение приема ударов.	2	Д	+				
16	ПЗ	Тема 28 Изучение правил игры и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному (модульному) контролю.	2	Д	+				
17	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 5.	2	Р	+	+			+
18	ИЗ	Текущий итоговый контроль по разделам 4 и 5.	2	И	+				+
		Всего часов за семестр:	36						

4 семестр**Раздел 6. Игровые виды. Мини-футбол совершенствование.**

1	ПЗ	Тема 29 Совершенствование технических действий: прием мяча.	2	Д	+				
2	ПЗ	Тема 30 Совершенствование технических действий: ведение мяча.	2	Д	+				
3	ПЗ	Тема 31 Совершенствование технических действий: удары по мячу.	2	Д	+				
4	ПЗ	Тема 32 Совершенствование технических действий: перехват мяча.	2	Д	+				
5	ПЗ	Тема 33 Совершенствование технических действий игры вратаря.	2	Д	+				
6	ПЗ	Тема 34 Командные взаимодействия и изучение основных комбинаций.	2	Д	+				
7	ПЗ	Тема 35 Изучение изменений правил игры. Учебная игра. Подготовка к рубежному (модульному) контролю.	2	Д	+				
8	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 6.	2	Р	+	+			+

Раздел 7. Единоборства совершенствование.

9	ПЗ	Тема 36 Специальная и подготовительная гимнастика.	2	Д	+				
10	ПЗ	Тема 37 Совершенствование технических действий: стойки и перемещения.	2	Д	+				

11	ПЗ	Тема 38 Совершенствование технических действий: основные удары.	2	Д	+					
12	ПЗ	Тема 39 Совершенствование технических действий: броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам.	2	Д	+					
13	ПЗ	Тема 40 Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами.	2	Д	+					
14	ПЗ	Тема 41 Изучение изменений правил и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному (модульному) контролю.	2	Д	+					
15	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 7.	2	Р	+	+				+
16	ИЗ	Текущий итоговый контроль по разделам 6 и 7.	2	И	+					+
		Всего часов за семестр	32							

5 семестр**Раздел 8. Игровые виды. Баскетбол совершенствование.**

1	ПЗ	Тема 42 .Техника ведения мяча: на месте, в движении. Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват.	2	Д	+					
2	ПЗ	Тема 43 Обучение технике выполнения броска.	2	Д	+					
3	ПЗ	Тема 44 Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	Д	+					
4	ПЗ	Тема 45 Изучение взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке.	2	Д	+					
5	ПЗ	Тема 46 Изменения в правилах игры и основ судейства. Учебная игра.	2	Д	+					
6	ПЗ	Тема 47 Игровая деятельность. Подготовительные игры. Учебные игры.	2	Д	+					
7	ПЗ	Тема 48 Подготовка к рубежному (модульному) контролю. Упрощенные игры. Игровая деятельность.	2	Д	+					
8	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 8.	2	Р	+	+				+

Раздел 9. Игровые виды. Волейбол совершенствование.

9	ПЗ	Тема 49 Совершенствование перемещения игроков при подаче и приёме мяча.	2	Д	+					
10	ПЗ	Тема 50 Совершенствование передачи мяча.	2	Д	+					
11	ПЗ	Тема 51 Совершенствование подачи мяча.	2	Д	+					
12	ПЗ	Тема 52 Тактика игры в нападении.	2	Д	+					
13	ПЗ	Тема 53 Тактика игры в защите.	2	Д	+					
14	ПЗ	Тема 54 Изучение изменения в правилах игры и основ судейства. Подготовительные игры Упрощенная игра.	2	Д	+					
15	ПЗ	Тема 55 Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+					
16	ПЗ	Тема 56 Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность.	2	Д	+					
17	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 9.	2	Р	+	+				+
18	ИЗ	Итоговый контроль по разделу 8 и 9.	2	И	+					+
		Всего часов за семестр:	36							

6 семестр**Раздел 10. Единоборства закрепление. Мини-футбол закрепление.**

1	ПЗ	Тема 57 Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами.	2	Д	+					
2	ПЗ	Тема 58 Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами.	2	Д	+					
3	ПЗ	Тема 59 Совершенствование технических действий: броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам.	2	Д	+					

4	ПЗ	Тема 60 Совершенствование основных ударов.	2	Д	+					
5	ПЗ	Тема 61. Совершенствование технических действий: удары по мячу.	2	Д	+					
6	ПЗ	Тема 62 Групповые действия в нападении.	2	Д	+					
7	ПЗ	Тема 63 Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+					
8	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 10.	2	Р	+	+				+
Раздел 11. Игровые виды. Баскетбол закрепление. Волейбол закрепление.										
9	ПЗ	Тема 64 Баскетбол. Индивидуальные действия в нападении.	2	Д	+					
10	ПЗ	Тема 65 Баскетбол. Групповые действия в нападении.	2	Д	+					
11	ПЗ	Тема 66 Баскетбол. Командные действия в нападении.	2	Д	+					
12	ПЗ	Тема 67 Волейбол. Индивидуальные действия в нападении.	2	Д	+					
13	ПЗ	Тема 68 Волейбол. Групповые действия в нападении.	2	Д	+					
14	ПЗ	Тема 69 Волейбол. Групповые действия в нападении.	2	Д	+					
15	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 11	2	Р	+	+				+
16	ИЗ	Итоговый контроль по разделу 10 и 11	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	ЛЗ
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		Э

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**	Сокращённое наименование	Содержание
Текущий	Дисциплинирующий	Контроль посещаемости занятий

дисциплинирующий контроль		Д	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 (раздел) дисциплины
Текущий итоговый контроль	Итоговый	И	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по темам (разделам) 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
2	Учет активности (А)	Активность	А	Участие
3	Опрос устный (ОУ)	Опрос устный	ОУ	Выполнение задания в устной форме
4	Опрос письменный (ОП)	Опрос письменный	ОП	Выполнение задания в письменной форме
5	Опрос комбинированный (ОК)	Опрос комбинированный	ОК	Выполнение заданий в устной и письменной форме
6	Тестирование в электронной форме (ТЭ)	Тестирование	ТЭ	Выполнение тестового задания в электронной форме
7	Проверка реферата (ПР)	Реферат	ПР	Написание (защита) реферата
8	Проверка лабораторной работы (ЛР)	Лабораторная работа	ЛР	Выполнение (защита) лабораторной работы
9	Подготовка учебной	История болезни	ИБ	Написание

	истории болезни (ИБ)		(защита) учебной истории болезни	обязательно
10	Решение практической (ситуационной) задачи (РЗ)	Практическая задача	РЗ	Решение практической (ситуационной) задачи Выполнение обязательно
11	Подготовка курсовой работы (ПКР)	Курсовая работа	ПК Р	Выполнение (защита) курсовой работы Выполнение обязательно
12	Клиническая практика (КПР)	Клиническая практика	КП Р	Выполнение клинической практики Выполнение обязательно
13	Проверка конспекта (ПК)	Конспект	ПК	Подготовка конспекта Выполнение обязательно
14	Проверка контрольных нормативов (ПКН)	Проверка нормативов	ПК Н	Сдача контрольных нормативов Выполнение обязательно
15	Проверка отчета (ПО)	Отчет	ПО	Подготовка отчета Выполнение обязательно
16	Контроль выполнения домашнего задания (ДЗ)	Контроль самостоятельной работы	ДЗ	Выполнение домашнего задания Выполнение обязательно, Участие
17	Контроль изучения электронных образовательных ресурсов (ИЭОР)	Контроль ИЭОР	ИЭ ОР	Изучение электронных образовательных ресурсов Изучение ЭОР

4.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Период обучения (семестр). Наименование раздела, тема дисциплины	Содержание самостоятельной работы обучающихся	Всего часов
1	2	3	4
2 семестр			
1	Раздел 1. Общие вопросы физической подготовки. Раздел 2. Мини-футбол обучение	<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на выносливость • Упражнения на силу • Упражнения на гибкость • Упражнения на ловкость • Упражнения на быстроту 	20
2	Раздел 3. Единоборства обучение	Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического	20

		<p>состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на выносливость • Упражнения на силу • Упражнения на гибкость • Упражнения на ловкость • Упражнения на быстроту 	
	Всего за семестр		40
	3 семестр		
1	Раздел 4. Баскетбол обучение	<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на выносливость • Упражнения на силу • Упражнения на гибкость • Упражнения на ловкость • Упражнения на быстроту 	18
2	Раздел 5. Волейбол обучение	<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на выносливость • Упражнения на силу • Упражнения на гибкость • Упражнения на ловкость • Упражнения на быстроту 	18
	Всего за семестр		36
	4 семестр		
1	Раздел 6. Игровые виды. Мини-футбол совершенствование	<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и</p>	20

		<p>реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на выносливость • Упражнения на силу • Упражнения на гибкость • Упражнения на ловкость • Упражнения на быстроту 	
2	Раздел 7. Единоборства совершенствование	<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на выносливость • Упражнения на силу • Упражнения на гибкость • Упражнения на ловкость • Упражнения на быстроту 	20
Всего за семестр			40
5 семестр			
1	Раздел 8. Игровые виды. Баскетбол совершенствование	<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на выносливость • Упражнения на силу • Упражнения на гибкость • Упражнения на ловкость • Упражнения на быстроту 	18
2	Раздел 9. Игровые виды. Волейбол совершенствование.	<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на выносливость • Упражнения на силу • Упражнения на гибкость • Упражнения на ловкость • Упражнения на быстроту 	18

	Всего за семестр		36
	6 семестр		
1	Раздел 10. Единоборства закрепление	<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на выносливость • Упражнения на силу • Упражнения на гибкость • Упражнения на ловкость • Упражнения на быстроту 	20
2	Раздел 11. Игровые виды. Баскетбол закрепление	<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на выносливость • Упражнения на силу • Упражнения на гибкость • Упражнения на ловкость • Упражнения на быстроту 	20
	Всего за семестр		

5. Организация текущего контроля успеваемости обучающихся

5.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся

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 посещаемости	занятий

дисциплинирующий контроль		Д	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

Порядок работы в балльно-рейтинговой системе

2, 3, 4, 5 и 6 семестры

Виды занятий		Формы текущего контроля успеваемости		ТК	ВК	Max	Min	Шаг
Практическое занятие	ПЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
Коллоквиум	К	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Учет активности	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	ТК	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	ТК	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
Max кол. баллов	100	68							

4 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	ТК	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	30.03	0.75
Текущий итоговый контроль	40	10	15.15	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	15.15	4.00
Max кол. баллов	100	66							

5 семестр

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

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	ТК	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	30.03	0.75
Текущий итоговый контроль	40	10	15.15	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	15.15	4.00
Max 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 – программам специалитета . . . 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 контроли. 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 контролям 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.

9.1. Основная и дополнительная литература по дисциплине:

9.1.1. Основная литература:

№ п/п	Наименование	Автор	Год и место издания	Используется я при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						в библиот еке	электронны й адрес ресурсов
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : [учеб. пособие].	В.А.Епифанов	2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 568 с.	всех	2,3,4,5,6	Удаленный доступ	http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp
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	5	https://static.my-shop.ru/product/pdf/174/1733570.pdf

9.1.2 Перечень дополнительной литературы

№ п/п	Наименование	Автор	Год и место издания	Используе тся при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						в библиот еке	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	10
2	Пособие; Мониторинг кондиционной физической подготовки в образовательных учреждениях	Семенов Л.А.	М; 2007	всех	2,3,4,5,6	нет	12

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

- 1.<http://www.kpfu.ru>
- 2.<http://www.fisu.net>
- 3.<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.

Стандартно оборудованные залы и аудитории для проведения лекций и практических занятия: Спортивные сооружения: Всего спортивных сооружений – 1. (учебно-спортивный комплекс) плоскостные спортивные сооружения – нет

УСК имеет спортивные площадки (волейбольные площадки – 2, баскетбольные площадки – 1, мини-футбольные площадка – 1, футбольное поле – нет); спортивные залы – 6: 1 (42x24 м); 1 (36-18); 1-(30-18); 1-(30-15); 1-24-12); 1 (18-9). другие спортивные сооружения – 3 (тренажерные залы – 2; зал для занятий СМО-1).

Инвентарь: весь инвентарь, необходимый для проведения учебных занятий по физической культуре, а также для организации работы спортивных секций имеется в достаточном количестве (мячи в/б-28, мячи б/б-16, мячи м/ф -12, наборы для бадминтона-16 комплектов, столы настольного тениса-8 штук, наборы для настольного тениса-16 комплектов, волейбольные сетки-4 штуки, скакалки-60 штук, гимнастические палки-60 штук, ковер для борьбы-1 штука, гимнастические стенки-6 штук, канат для перетягивания-2 шт., гимнастические коврики-60 шт.)

1. ,
2. ,
3. ,
4. (,).
5.
6.
7.
8. ,
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15. ,
16. ,
17. ,
18. ,
19. ,
20. ,
21.
22.
23. ,
24. ,
25. ,
26.
27. ,
28.
29.
30.
31. ,
32.
33.
34.

- :
(, ,
- :
)
- 2 .;
- 2 .;
- 10 .;
- 3 .
- 1 .
- 2 .;
- 5 .;
- 1
- 2 .;
- 1 .;
- 8
.;
" " , ,
- -