

**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –**  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
**«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора института

\_\_\_\_\_ М.В. Черников  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Для специальности: 33.05.01 – Фармация (уровень специалитета)

Квалификация выпускника: провизор

Кафедра: физического воспитания и здоровья

Курс – 1-4

Семестр – 1-8

Форма обучения – очная

Лекции – нет

Практические занятия – 328 часов

Самостоятельная работа – нет

Зачет – 8 семестр

**ВСЕГО ЧАСОВ – (328 часов)**

Год набора: 2019

**Пятигорск, 2020**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы (модули) по физической культуре и спорту» составлена кафедрой физического воспитания и здоровья в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) (утвер. Приказом Министерства образования и науки РФ от 27 марта 2018 г. №219)

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании Центральной методической комиссии протокол №1 от «31» августа 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании Ученого совета протокол №1 от «31» августа 2020 г.

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1</b>	<b>Цель учебной дисциплины:</b> формирование у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.
<b>1.2</b>	<b>Задачи дисциплины:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.</li> <li>– развивать и совершенствовать основные физические, прикладные психические и специальные качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности специалиста, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.</li> <li>– обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.</li> <li>– обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры, расширять арсенал прикладных двигательных координаций.</li> <li>– обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.</li> <li>– формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно – ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.</li> <li>– формировать у студентов мотивы для самостоятельных занятий, как в период обучения, так и в процессе профессиональной деятельности для приобретения студентами достаточно полного и правильного представления о значимости и содержании профессионально-прикладной физической подготовки для специалиста.</li> </ul>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Б1.В.12	Вариативная часть
<b>2.1.</b>	<b>Перечень дисциплин и/или практик, усвоение которых необходимо для изучения дисциплины:</b>
	Дисциплина базируется на знаниях, умениях и опыте деятельности, приобретаемых в результате изучения следующих дисциплин и/или практик: <ul style="list-style-type: none"> <li>– безопасность жизнедеятельность;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– нормальная физиология;</li> <li>– основы медицинских знаний;</li> <li>– общая гигиена.</li> </ul>
<b>2.2.</b>	<p><b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Нормальная физиология;</li> <li>– Физическая культура и спорт;</li> <li>– Безопасность жизнедеятельности;</li> <li>– Общая гигиена;</li> <li>– Основы медицинских знаний.</li> </ul>

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ , ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать следующей универсальной компетенцией (УК-7):**

способен поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Индикаторы достижения учебной компетенции:**

ИД<sub>УК-7-1</sub> Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

ИД<sub>УК-7-2</sub> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

ИД<sub>УК-7-3</sub> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

<b>3.1.</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>– средства и методы физической культуры для повышения умственной работоспособности и развития физических качеств;</li> <li>– средства и методы восстановления работоспособности организма человека;</li> <li>– основы физической культуры и здорового образа жизни; принципы здорового образа жизни, последствия вредных привычек;</li> <li>– здоровые формирующие инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>
<b>3.2.</b>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершать профессионально умелые и точные движения, используя специально разработанные комплексы физических упражнений для развития координации движений;</li> <li>– составлять комплексы утренней гигиенической и корригирующей гимнастики и подбирать упражнения, направленные на развитие физических качеств;</li> <li>– применять современные средства и методы релаксации;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять комплекс утренней гигиенической, корригирующей и производственной гимнастики;</li> <li>– разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.</li> </ul>
<b>3.3.</b>	<b>Иметь навык (опыт деятельности):</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности специалиста, методами совершенствования физических качеств;</li> <li>– владеть навыками проведения и выполнения комплексов утренней гигиенической, корригирующей гимнастики;</li> <li>– выполнять простейшие приемы релаксации;</li> <li>– владеть средствами и методами убеждения, разъяснения и просвещения с целью формирования потребности граждан в активном здоровом образе жизни.</li> </ul>

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Количество часов	Семестры							
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Аудиторные занятия (всего)	328	42	42	42	42	40	40	40	40
В том числе:									
Практические занятия	328	42	42	42	42	40	40	40	40
Промежуточная аттестация (зачет)	зачет								зачет
Общая трудоемкость:	328	42	42	42	42	40	40	40	40
часы		42	42	42	42	40	40	40	40
ЗЕ		-	-	-	-	-	-	-	-

### 4.2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание тем	Кол-во часов	Компетенции	Литература
<b>1 семестр</b>					
1	<b>Тема № 1.</b> Оздоровительная ходьба	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Общие развивающие упражнения	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3

		(ОРУ). Специально-беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения. Ходьба по пересеченной местности.			
2	<b>Тема № 2.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Терренкур № 1. (Лермонтовский разъезд – место дуэли М. Ю. Лермонтова – поляна «Песен» – «Ворота Солнца») /среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
3	<b>Тема № 3.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Терренкур № 2. (Лермонтовский разъезд) – место дуэли М.Ю. Лермонтова – Перкальский питомник)/быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
4	<b>Тема № 4.</b> Подвижные игры и эстафеты	ОРУ. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
5	<b>Тема № 5.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. Упражнения для развития концентрации внимания: выполнение упражнений с обращением особого внимания на правильное исполнение одного из элементов. Игры для повышения уровня физической подготовленности.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
6	<b>Тема № 6.</b> Подвижные игры и эстафеты	Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. бег с выполнением различных заданий по сигналу преподавателя; упражнения на оперативное мышление. Эстафета с набивными мячами. Эстафета с чехардой.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
7	<b>Тема № 7.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Ходьба с выпадами. Встречная эстафета с обручем и скакалкой. «Челнок» с набивным мячом.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
8	<b>Тема № 8.</b> Подвижные игры и эстафеты	Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Ходьба в приседе. Передвижение на руках. Комплекс упражнений для развития мышц шеи. Эстафета скакалка в парах. Эстафеты на месте, в движении, без предметов.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
9	<b>Тема № 9.</b> Атлетическая гимнастика	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. ОРУ. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3

		Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.			
10	<b>Тема № 10.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. Комплекс упражнений для развития мышц спины с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для развития мышц ног с использованием собственного веса.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
11	<b>Тема № 11.</b> Атлетическая гимнастика	Бег в среднем темпе. ОРУ. Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса с использованием собственного веса.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
12	<b>Тема № 12.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для развития мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
13	<b>Тема № 13.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. Развитие силы и силовой выносливости основных мышечных групп. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
14	<b>Тема № 14.</b> Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе. ОРУ. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
15	<b>Тема № 15.</b> Специальная физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
16	<b>Тема № 16.</b> Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения для развития физического качества быстроты: челночный бег 6х9 м, бег на короткие дистанции. Занятия на тренажерах. Игра в мини-футбол.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
17	<b>Тема № 17.</b> Общая физическая подготовка	ОРУ с предметами. СБУ. Кроссовая подготовка 1000-3000. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
18	<b>Тема № 18.</b> Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег с препятствиями. Метание гранаты.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3

19	<b>Тема № 19.</b> Общая физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции, бег 800м, 500м.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
20	<b>Тема № 20.</b> Общая физическая подготовка	ОРУ. Равномерный бег, ходьба с использованием различных исходных положений. Упражнения с изменением направления и скорости движения. Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
21	<b>Тема № 21.</b> Общая физическая подготовка	<i>Контрольное тестирование.</i> ОРУ. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) /муж./. Наклон вперед ( см.) /гибкость. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) /жен./.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
<b>Итого за 1 семестр:</b>			<b>42</b>		
<b>2 семестр</b>					
22	<b>Тема № 22.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Терренкур № 1. (Лермонтовский разъезд – место дуэли М.Ю. Лермонтова – поляна «Песен» – «Ворота Солнца») /среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
23	<b>Тема № 23.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Терренкур № 2. (Лермонтовский разъезд» - место дуэли М.Ю. Лермонтова – Перкальский питомник) /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
24	<b>Тема № 24.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Маршрут здоровья № 1. «Ворота Солнца» в районе г. Машук /среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
25	<b>Тема № 25.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Маршрут здоровья № 2. «Канатка» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
26	<b>Тема № 26.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Маршрут здоровья № 3. «Ленинские скалы» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
27	<b>Тема № 27.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Эстафета с лазанием и перелазанием «День ночь». Гонка с гимнастическими скамейками.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
28	<b>Тема № 28.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжковые упражнения и упражнения с предметами.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2,



		Подвижные игры с элементами спортивных игр. Эстафета «Передача мяча в колонне».			Л 2.3
29	<b>Тема № 29.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Подвижные игры с эстафетной палочкой. Эстафета с преодолением препятствий.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
30	<b>Тема № 30.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Приседание со штангой на плеч ах. Полуприседание. Приседание со штангой на спине на скамью. Приседание со штангой на груди.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
31	<b>Тема № 31.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц спины.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
32	<b>Тема № 32.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений для развития двуглавой мышцы плеча. Комплекс упражнений для развития мышц спины.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
33	<b>Тема № 33.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц ног. Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц рук.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
34	<b>Тема № 34.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузоблочных устройствах.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
35	<b>Тема № 35.</b> Специальная физическая подготовка	Медленный бег. Упражнения для развития физических качеств с предметами и без. Выполнение упражнений на тренажерах.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
36	<b>Тема № 36.</b> Специальная физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
37	<b>Тема № 37.</b> Специальная физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
38	<b>Тема № 38.</b> Общая физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Различные подводящие упражнения с гирями и штангой. Упражнения на тренажерах.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
39	<b>Тема № 39.</b> Общая	ОРУ с предметами и без. СБУ. Кроссовая подготовка 1000-3000 м.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2,

	физическая подготовка				Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
40	<b>Тема № 40.</b> Общая физическая подготовка.	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
41	<b>Тема № 41.</b> Общая физическая подготовка	<i>Контрольное тестирование.</i> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Закрепление техники бега на средние дистанции. Бег на 1000 м.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
42	<b>Тема № 42.</b> Общая физическая подготовка	<i>Контрольное тестирование.</i> ОРУ. СБУ. Бег 2000 м. (мин/сек) /жен./ . Бег 3000 м. (мин/сек)/муж./	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
<b>Итого за 1 семестр:</b>			<b>42</b>		
<b>3 семестр</b>					
43	<b>Тема № 43.</b> Оздоровительная ходьба	Терренкур № 1. (Лермонтовский разъезд – место дуэли М.Ю. Лермонтова – поляна «Песен»-«Ворота Солнца»)/среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
44	<b>Тема № 44.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Маршрут здоровья № 1. «Ворота Солнца» в районе г. Машук /среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
45	<b>Тема № 45.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Маршрут здоровья № 3. «Ленинские скалы» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
46	<b>Тема № 46.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Самостоятельный подбор игр с сюжетной постановкой. Эстафета перемена мест.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
47	<b>Тема № 47.</b> Подвижные игры и эстафеты.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Встречная эстафета с булавами. Игра «Выбивалы».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
48	<b>Тема № 48.</b> Подвижные игры и эстафеты	Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Встречная эстафета с брусками. Игра «Круговая лапта».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
49	<b>Тема № 49.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Следи за сигналом. Передача гимнастических обручей. Встречная эстафета с брусками. Игра «Перестрелка».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
50	<b>Тема № 50.</b> Подвижные игры и эстафеты	Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики.«Футбол руками».Эстафета «Забрось мяч в кольцо».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3

51	<b>Тема № 51.</b> Атлетическая гимнастика	Бег в среднем темпе. ОРУ. Различные подводящие упражнения. Упражнения с гантелями (масса 5-12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание и т.д.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
52	<b>Тема № 52.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепса, бицепса и брюшного пресса.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
53	<b>Тема № 53.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
54	<b>Тема № 54.</b> Атлетическая гимнастика	Бег в среднем темпе. ОРУ. Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, бедра, ягодиц, мышц живота. Приседание со штангой на плечах.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
55	<b>Тема № 55.</b> Атлетическая гимнастика	ОРУ. Бег в среднем темпе. Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа).	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
56	<b>Тема № 56.</b> Специальная физическая подготовка	ОРУ. СБУ. Равномерный бег со старта на отрезках 500 –1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение «переключениями» на дистанции 100 – 150 м.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
57	<b>Тема № 57.</b> Специальная физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60 – 100 м). Упражнения для развития мышц поясницы и ягодиц.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
58	<b>Тема № 58.</b> Специальная физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением 40-60 м. Комплекс упражнений для развития мышц пресса. Упражнения для укрепления приводящих мышц.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
59	<b>Тема № 59.</b> Общая физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости. Бег в среднем темпе. ОРУ. Упражнения с гимнастической скакалкой: в движении и на месте.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
60	<b>Тема № 60.</b> Общая физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами. Повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, м. Прыжки в длину с места.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3

61	<b>Тема № 61.</b> Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе. ОРУ. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами с элементами спортивных игр.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
62	<b>Тема № 62.</b> Общая физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. Эстафета (4/100)/жен./ Эстафета (4/400) /муж/.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
63	<b>Тема № 63.</b> Общая физическая подготовка	<i>Контрольное тестирование.</i> ОРУ. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) /муж./ Наклон вперед ( см.) /гибкость. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) /жен./.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
<b>Итого за 3 семестр:</b>			<b>42</b>		
<b>4 семестр</b>					
64	<b>Тема № 64.</b> Оздоровительная ходьба	Терренкур № 1. (Лермонтовский разъезд – место дуэли М.Ю. Лермонтова - поляна «Песен» - «Ворота Солнца») / среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
65	<b>Тема № 65.</b> Оздоровительная ходьба.	Терренкур № 2. (Лермонтовский разъезд» – место дуэли М.Ю. Лермонтова – Перкальский питомник)/быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
66	<b>Тема № 66.</b> Оздоровительная ходьба.	Терренкур № 1.(Лермонтовский разъезд – место дуэли М.Ю. Лермонтова- поляна «Песен»- «Ворота Солнца») /(среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
67	<b>Тема № 67.</b> Оздоровительная ходьба.	ОРУ. Маршрут здоровья № 2. «Канатка» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
68	<b>Тема № 68.</b> Оздоровительная ходьба.	ОРУ. Маршрут здоровья № 3. «Ленинские скалы» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
69	<b>Тема № 69.</b> Подвижные игры и эстафеты.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Строевые упражнения. Эстафета «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» .	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
70	<b>Тема № 70.</b> Подвижные игры и эстафеты.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Игра «Встречная волейбольная пасовка над сеткой».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3

71	<b>Тема № 71.</b> Подвижные игры и эстафеты.	Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Строевые упражнения. Эстафета с элементами волейбола.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
72	<b>Тема № 72.</b> Атлетическая гимнастика.	Медленный бег, ОРУ, СБУ. Различные подводящие упражнения с гирями и штангой. Техника выполнения упражнений, используемых в атлетической гимнастике для растягивания мышечно-связочного аппарата.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
73	<b>Тема № 73.</b> Атлетическая гимнастика.	Медленный бег. ОРУ. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для укрепления мышц плечевого пояса. Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
74	<b>Тема № 74.</b> Атлетическая гимнастика.	Бег в среднем темпе. ОРУ. Комплекс упражнений со свободным весом для укрепления мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений со свободным весом для укрепления мышц ног.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
75	<b>Тема № 75.</b> Атлетическая гимнастика.	Медленный бег. ОРУ. Комплекс упражнений со свободным весом для укрепления мышц спины. Комплекс упражнений со свободным весом для укрепления мышц ног.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
76	<b>Тема № 76.</b> Атлетическая гимнастика	Бег в среднем темпе. ОРУ. Комплекс упражнений комбинированным методом для развития всех групп мышц.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
77	<b>Тема № 77.</b> Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе. ОРУ. Челночный бег. Передача эстафетной палочки в парах на месте; в ходьбе; в медленном беге; в парах на отрезках 50-60 м.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
78	<b>Тема № 78.</b> Специальная физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения для развития физических качеств с предметами и без. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др. Упражнения для укрепления четырехглавых мышц бедра.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
79	<b>Тема № 79.</b> Специальная физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Совершенствование (ходьба различных отрезков с разной скоростью в координации). Прохождение дистанции на результат	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
80	<b>Тема № 80.</b> Общая физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук,	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3

		ног, туловища, спины и др.			
81	<b>Тема № 81.</b> Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе. ОРУ. Упражнения для развития физических качеств с предметами и без. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
82	<b>Тема № 82.</b> Общая физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения для развития физических качеств. Занятия на тренажерах. Игра в мини-футбол.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
83	<b>Тема № 83.</b> Общая физическая подготовка	<i>Контрольное тестирование.</i> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Закрепление техники бега на средние дистанции. Бег на 1000 м.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
84	<b>Тема № 84.</b> Общая физическая подготовка	<i>Контрольное тестирование.</i> ОРУ. СБУ. Бег 2000 м. (мин/сек) /жен./ . Бег 3000 м. (мин/сек)/муж./	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
<b>Итого за 4 семестр:</b>			<b>42</b>		
<b>5 семестр</b>					
85	<b>Тема № 85.</b> Оздоровительная ходьба	Терренкур № 1. (Лермонтовский разъезд – место дуэли М.Ю. Лермонтова- поляна «Песен»-«Ворота Солнца»)/среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
86	<b>Тема № 86.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Маршрут здоровья № 1. «Ворота Солнца» в районе г. Машук /среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
87	<b>Тема № 87.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Терренкур № 2. (Лермонтовский разъезд) - место дуэли М. Ю.Лермонтова – Перкальский питомник) /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
88	<b>Тема № 88.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Челночный бег 10 х 10 м.Из круга в круг. Борьба в цепи. Разорви цепь.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
89	<b>Тема № 89.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Игра «Волейбол с двумя мячами». «Третий лишний». Переноска «раненых». «Гачка».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
90	<b>Тема № 90.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. Игра «Мяч своему игроку» «Хоккей с набивным мячом». «Перехват мяча». «Регби с набивным мячом».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
91	<b>Тема № 91.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Строевые упражнения. Встречная эстафета. Круговая эстафета.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2,

					Л 2.3
92	<b>Тема № 92.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. Упражнения для мышц ног и подвижности в тазобедренных суставах. Метание гранаты. «Захват высоты». «Вытяни из угла». «Вытолкни партнера».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
93	<b>Тема № 93.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
94	<b>Тема № 94.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
95	<b>Тема № 95.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений развития для мышц брюшного пресса.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
96	<b>Тема № 96.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для развития мышц брюшного пресса.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
97	<b>Тема № 97.</b> Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения для верхней части спины Упражнения для развития ФК с предметами и без. Занятия на тренажерах. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
98	<b>Тема № 98.</b> Специальная физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ. Упражнения для развития ФК. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
99	<b>Тема № 99.</b> Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
100	<b>Тема № 100.</b> Общая физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения для развития координации. Упражнения для развития быстроты.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
101	<b>Тема № 101.</b> Общая физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжки. Эстафеты с предметами. Эстафеты без предметов.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
102	<b>Тема № 102.</b>	Бег в среднем темпе. ОРУ. Строевые			Л 1.1, Л 1.2,

	Общая физическая подготовка	упражнения. Упражнения с гантелями, гирями. Упражнения на тренажерах.	2	УК-7	Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
103	<b>Тема № 103.</b> Общая физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения с преодолением тяжести собственного тела. Подтягивания на перекладине (мужчины). Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, ноги закреплены (женщины).	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
104	<b>Тема № 104.</b> Общая физическая подготовка	<i>Контрольное тестирование.</i> ОРУ. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) /муж./. Наклон вперед ( см.) /гибкость. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) /жен./.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
<b>Итого за 5 семестр:</b>			<b>40</b>		
<b>6 семестр</b>					
105	<b>Тема № 105.</b> Оздоровительная ходьба	Терренкур № 1. (Лермонтовский разъезд – место дуэли М.Ю.Лермонтова- поляна «Песен» – «Ворота Солнца») /среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
106	<b>Тема № 106.</b> Оздоровительная ходьба	Терренкур № 2. (Лермонтовский разъезд» - место дуэли М.Ю.Лермонтова – Перкальский питомник) /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
107	<b>Тема № 107.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Маршрут здоровья № 2 «Канатка» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
108	<b>Тема № 108.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Маршрут здоровья № 3. «Ленинские скалы» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
109	<b>Тема № 109.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. Развитие физических качеств, подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции. «Сохрани равновесие». «Десять передач». «Перестрелка».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
110	<b>Тема № 110.</b> Подвижные игры и эстафеты	Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Передвижение на руках. Воспитание общей выносливости, специальной выносливости, скоростно-силовой выносливости, скоростных качеств. «Сороконожки». «Кто быстрее	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3



		вытолкнет». «Спиной вперед».			
111	<b>Тема № 111.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения с изменением направления и скорости движения. Эстафета с набивными мячами. Эстафета «туннель».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
112	<b>Тема № 112.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. СБУ. «Захват высоты». «Вытяни из угла». Вытолкни партнера.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
113	<b>Тема № 113.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для укрепления грудных мышц и бицепса.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
114	<b>Тема № 114.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. Комплекс упражнений комбинированным методом для укрепления всех групп мышц.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
115	<b>Тема № 115.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. Техника выполнения упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
116	<b>Тема № 116.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. Техника выполнения упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
117	<b>Тема № 117.</b> Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе, ОРУ. Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа).	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
118	<b>Тема № 118.</b> Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
119	<b>Тема № 119.</b> Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе. ОРУ. Бег в гору и под уклон, бег с преодолением препятствий. Упражнения для формирования навыков быстроты.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
120	<b>Тема № 120.</b> Общая физическая подготовка	ОРУ. СБУ. Упражнения из различных исходных положений. Прыжки через препятствия. Бег с преодолением препятствий.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
121	<b>Тема № 121.</b> Общая физическая подготовка	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
122	<b>Тема № 122.</b>	Медленный бег. ОРУ. СБУ.			Л 1.1, Л 1.2,

	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития прыгучести, гибкости. Развитие быстроты и выносливости.	2	УК-7	Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
123	<b>Тема № 123.</b> Общая физическая подготовка	<i>Контрольное тестирование.</i> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Закрепление техники бега на средние дистанции. Бег на 1000 м.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
124	<b>Тема № 124.</b> Общая физическая подготовка	<i>Контрольное тестирование.</i> ОРУ. СБУ. Бег 2000 м. (мин/сек) /жен./ . Бег 3000 м. (мин/сек)/муж./	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
<b>Итого за 6 семестр:</b>			<b>40</b>		
<b>7 семестр</b>					
125	<b>Тема № 125.</b> Оздоровительная ходьба	Терренкур № 1. (Лермонтовский разъезд –место дуэли М. Ю. Лермонтова- поляна «Песен» – «Ворота Солнца» ) /среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
126	<b>Тема № 126.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Маршрут здоровья № 2. «Канатка» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
127	<b>Тема № 127.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Маршрут здоровья № 3. «Ленинские скалы» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
128	<b>Тема № 128.</b> Подвижные игры и эстафеты	ОРУ. Бег в гору и под уклон, бег на равнинных участках. «Ловцы». Эстафета «гусеница».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
129	<b>Тема № 129.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. Бег с сопротивлением (упражнения в парах). Эстафета с прыжками. Эстафета с обменом мяча. Встречная эстафета.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
130	<b>Тема № 130.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. Обучение и совершенствование технике передачи эстафетной палочки.«Вызов номеров».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
131	<b>Тема № 131.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. Челночный бег 5*10 м. Передача гимнастической палки. «Вертушка». «Челнок» с набивным мячом.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
132	<b>Тема № 132.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка; передвижение по кругу или квадрату с чередованием заранее обусловленных упражнений. «Бег с обручем». «Рывок за мячом». «Подсечка скакалкой». «Мяч через одного».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3

133	<b>Тема № 133.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения с гантелями (масса 5—12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание и т.д.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
134	<b>Тема № 134.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для развития мышц груди и бицепса.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
135	<b>Тема № 135.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для развития мышц спины плеч и трицепса.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
136	<b>Тема № 136.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для развития мышц ног и брюшного пресса.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
137	<b>Тема № 137.</b> Специальная физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Круговая тренировка. Обучение комплексам упражнений для развития силы, гибкости, ловкости. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
138	<b>Тема № 138.</b> Специальная физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения по сигналу, сменить направление движения по хлопку и т.д. Упражнения на равновесие и координацию движения – передвижения по узкой опоре и различные движения на ней.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
139	<b>Тема № 139.</b> Специальная физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения из различных исходных положений. Прыжковые упражнения и упражнения с предметами.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
140	<b>Тема № 140.</b> Общая физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе. Серийные подскоки. Челночный бег с предметами.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
141	<b>Тема № 141.</b> Общая физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами. Повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
142	<b>Тема № 142.</b> Общая физическая подготовка	ОРУ. СБУ. Бег по пересеченной местности и комбинированный бег.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
143	<b>Тема № 143.</b> Общая физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения для развития координации. Упражнения для развития быстроты.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3

144	<b>Тема № 144.</b> Общая физическая подготовка	<i>Контрольное тестирование.</i> ОРУ. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) /муж./. Наклон вперед ( см.) /гибкость. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) /жен./.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
<b>Итого за 7 семестр:</b>			<b>40</b>		
<b>8 семестр</b>					
145	<b>Тема № 145.</b> Оздоровительная ходьба	Терренкур № 1. (Лермонтовский разъезд – место дуэли М.Ю. Лермонтова – поляна «Песен» – «Ворота Солнца») /среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
146	<b>Тема № 146.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Маршрут здоровья № 1. «Ворота Солнца» в районе г. Машук /среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
147	<b>Тема № 147.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Маршрут здоровья № 2. «Канатка» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
148	<b>Тема № 148.</b> Оздоровительная ходьба	ОРУ. Маршрут здоровья № 3. «Ленинские скалы» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
149	<b>Тема № 149.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Круговая тренировка по 4 - 5 станциям. «Запятой последнего». «Туннель». Бег по «шпалам».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
150	<b>Тема № 150.</b> Подвижные игры эстафеты	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м. Бег: «спринтерский» - 100 м; «эстафетный». Игры для развития силы: «Перетягивание каната».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
151	<b>Тема № 151.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Совершенствование прыжка в длину с разбега. «Встречная эстафета с булавами». «Переправа» на гимнастических скамейках. «Возьми булаву».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
152	<b>Тема № 152.</b> Подвижные игры и эстафеты	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Эстафеты, из различных исходных положений. «Следи за сигналом». «Передача гимнастических обручей». «Встречная эстафета с брусками».	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
153	<b>Тема № 153.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для укрепления мышц	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3

		спины и бицепса.			
154	<b>Тема № 154.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса с использованием собственного веса.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
155	<b>Тема № 155.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины с использованием собственного веса.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
156	<b>Тема № 156.</b> Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
157	<b>Тема № 157.</b> Специальная физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на дальность в коридоре 10 метров.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
158	<b>Тема № 158.</b> Специальная физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Ускорения из различных исходных положений. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
159	<b>Тема № 159.</b> Специальная физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений для развития ловкости. Комплекс упражнений для развития быстроты.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
160	<b>Тема № 160.</b> Общая физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции, бег 800м, 500м. Эстафеты на месте, в движении, без предметов.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
161	<b>Тема № 161.</b> Общая физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега, прыжки с места. Эстафеты на месте, в движении, с предметами.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
162	<b>Тема № 162.</b> Общая физическая подготовка	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Марш-бросок 5000 м.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
163	<b>Тема № 163.</b> Общая физическая подготовка	<i>Контрольное тестирование.</i> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Закрепление техники бега на средние дистанции. Бег на 1000 м.	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
164	<b>Тема № 164.</b> Общая физическая подготовка	<i>Контрольное тестирование.</i> ОРУ. СБУ. Бег 2000 м. (мин/сек) /жен./ . Бег 3000 м. (мин/сек)/муж./	2	УК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
<b>Итого за 8 семестр:</b>			<b>40</b>		
<b>Итого:</b>			<b>328</b>		

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

## **Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы в рамках преподавания дисциплины**

Учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1 (оздоровительная ходьба, подвижные игры и эстафеты, атлетическая гимнастика, специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка) проводятся в форме контактной работы обучающегося с преподавателем.

### **Виды учебных занятий**

– **практические занятия (ПЗ)**, проводятся с целью формирования потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОВЕРЯЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ**

#### **РАЗДЕЛ (практический)**

<b>Вопросы для текущего контроля успеваемости студента</b>	<b>Проверяемые компетенции</b>
<b>1 семестр</b>	
1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. 2. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Организация сна. 3. Активный отдых как средство регулирования работоспособности. 4. Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни человека. 5. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. 6. Влияние легкой атлетики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося. 7. Влияние аэробики, ритмической гимнастики, калланетики, шейпинга, атлетической гимнастики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.	УК-7

<p>8. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.</p> <p>9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.</p> <p>10. Методы и средства развития гибкости.</p> <p>11. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в волейболе.</p> <p>12. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в футболе.</p> <p>13. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.</p> <p>14. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.</p> <p>15. Общая и специальная физическая подготовка. Цели и задачи.</p> <p>16. Спортивная подготовка. Цели и задачи.</p> <p>17. Мышечная релаксация и ее значение в жизнедеятельности человека.</p> <p>18. Определение индивидуальной нагрузки по частоте сердечных сокращений для лиц студенческого возраста.</p> <p>19. Техника оздоровительной ходьбы и бега.</p> <p>20. Техника бега на различные дистанции.</p>	
<b>2 семестр</b>	
<p>1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Организация режима питания.</p> <p>2. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Организация двигательной активности.</p> <p>3. Использование психической саморегуляции в повседневной жизни человека.</p> <p>4. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.</p> <p>5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.</p> <p>6. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.</p> <p>7. Двигательная подготовленность.</p> <p>8. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.</p> <p>9. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.</p> <p>10. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.</p> <p>11. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>12. Основы обучения движениям. Первый этап обучения – ознакомление, первичное заучивание.</p>	УК-7

<p>13. Основы обучения движениям. Второй этап обучения – формирование умения.</p> <p>14. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.</p> <p>15. Признаки чрезмерной нагрузки.</p> <p>16. Учет индивидуальных особенностей в самостоятельной работе</p> <p>17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p>18. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических на содержание производственной физической культуры бакалавров.</p> <p>19. Тесты для определения физической подготовленности лиц студенческого возраста.</p> <p>20. Виды спортивного плавания. Оздоровительное значение плавания на организм человека.</p>	
<b>3 семестр</b>	
<p>1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Личная гигиена и закаливание.</p> <p>2. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом.</p> <p>3. Общие положения воспитания физических качеств.</p> <p>4. Развитие физических качеств. Воспитание силы.</p> <p>5. Признаки чрезмерной нагрузки.</p> <p>6. Гигиена самостоятельных занятий.</p> <p>7. Оценка двигательной (физической) подготовленности.</p> <p>8. Дневник самоконтроля.</p> <p>9. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.</p> <p>10. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.</p> <p>11. Основы обучения движениям. Третий этап обучения – формирование двигательного навыка.</p> <p>12. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.</p> <p>13. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.</p> <p>14. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.</p> <p>15. Правила игры – волейбол.</p> <p>16. Правила игры – баскетбол.</p> <p>17. Техника спортивных способов плавания.</p> <p>18. Развитие плавания в мире в настоящее время.</p> <p>19. История олимпийского движения.</p>	УК-7



20. Здоровье и его компоненты.	
<b>4 семестр</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гигиенические основы закаливания. Закаливание солнцем.</li> <li>2. Гигиенические основы закаливания. Закаливание водой.</li> <li>3. Развитие физических качеств. Воспитание выносливости.</li> <li>4. Развитие физических качеств. Воспитание ловкости.</li> <li>5. Влияние баскетбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.</li> <li>6. Влияние волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.</li> <li>7. Производственная физическая культура.</li> <li>8. Производственная физическая культура. Вводная гимнастика.</li> <li>9. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.</li> <li>10. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.</li> <li>11. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.</li> <li>12. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.</li> <li>13. Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости.</li> <li>14. Тесты для оценки подвижности в суставах.</li> <li>15. Оздоровительная система физических упражнений. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время.</li> <li>16. Нетрадиционные системы физических упражнений.</li> <li>17. Современные оздоровительные системы: аэробика.</li> <li>18. Современные оздоровительные системы: атлетическая гимнастика.</li> <li>19. История развития спортивной игры «Баскетбол».</li> <li>20. Основные правила соревнований игры «Баскетбол».</li> </ol>	УК-7
<b>5 семестр</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Производственная физическая культура. Физкультурная минутка. Методы и средства развития силы.</li> <li>2. Методы и средства развития выносливости.</li> <li>3. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста</li> <li>4. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.</li> <li>5. Методические основы производственной физической культуры.</li> <li>6. Влияние условий труда и быта бакалавра на выбор форм,</li> </ol>	УК-7

<p>методов и средств ПФК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Современные оздоровительные системы: шейпинг.</li> <li>8. Современные оздоровительные системы: ритмическая гимнастика.</li> <li>9. Современные оздоровительные системы: стретчинг.</li> <li>10. Современные оздоровительные системы: калланетика.</li> <li>11. Современные оздоровительные системы: пилатес.</li> <li>12. Понятие «здоровья». Его содержание и критерии.</li> <li>13. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.</li> <li>14. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.</li> <li>15. Экологические факторы, ухудшающие состояние здоровья и физическую работоспособность человека.</li> <li>16. Факторы, ухудшающие или улучшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов.</li> <li>17. Оздоровительное значение плавания.</li> <li>18. Прикладное значение плавания.</li> <li>19. Основные правила соревнований игры «Волейбол».</li> <li>20. Масса тела и ее контроль при различной двигательной активности в разные периоды жизни человека.</li> </ol>	
<b>6 семестр</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Психофизическая регуляция организма.</li> <li>2. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Культура сексуального поведения.</li> <li>3. Развитие физических качеств. Воспитание гибкости.</li> <li>4. Развитие физических качеств. Воспитание быстроты.</li> <li>5. Общие основы обучения движениям.</li> <li>6. Этапы обучения движениям.</li> <li>7. Влияние плавания на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.</li> <li>8. Производственная физическая культура. Физкультурные микропаузы.</li> <li>9. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.</li> <li>10. Методы и средства развития ловкости.</li> <li>11. Методы и средства развития быстроты.</li> <li>12. Планирование тренировки в баскетболе, волейболе, футболе.</li> <li>13. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в баскетболе.</li> <li>14. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.</li> </ol>	УК-7

<p>15. Утренняя гигиеническая гимнастика.</p> <p>16. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния человека.</p> <p>17. Студенческий спорт. Его организационные особенности.</p> <p>18. Формирование физической культуры личности современного человека.</p> <p>19. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы, их участие в развитии олимпийского движения в России и в мире.</p> <p>20. Первая медицинская помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.</p>	
<b>7 семестр</b>	
<p>1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.</p> <p>2. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей.</p> <p>3. Элементы закаливания.</p> <p>4. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.</p> <p>5. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.</p> <p>6. Планирование тренировки в баскетболе, волейболе, футболе.</p> <p>7. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в баскетболе.</p> <p>8. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в волейболе.</p> <p>9. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в футболе.</p> <p>10. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.</p> <p>11. Признаки чрезмерной нагрузки.</p> <p>12. Учет индивидуальных особенностей в самостоятельной работе.</p> <p>13. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.</p> <p>14. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.</p> <p>15. Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости.</p> <p>16. Тесты для оценки подвижности в суставах.</p> <p>17. Оценка двигательной (физической) подготовленности.</p> <p>18. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.</p> <p>19. Профилактика вредных привычек.</p>	УК-7

20. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Культура межличностных отношений.	
--	--

**Примеры типовых контрольных заданий или иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в ходе текущего контроля успеваемости студентов.**

№	Тесты для оценки физической подготовленности студентов <u>1 курса</u> очной формы обучения						Проверяемые компетенции
	ВИД ИСПЫТАНИЯ	Оценка в баллах					
		5	4	3	2	1	
<b>МУЖЧИНЫ</b>							
<b>Тест на скоростную подготовленность</b>							
1	Бег 100 м (сек.)	13,5	13,8	14,2	14,5	14,8	УК-7
<b>Тест на общую выносливость</b>							
2	Бег 3000 м (мин/сек)	12,20	12,50	13,30	14,10	14,50	УК-7
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b>							
3	Прыжки в длину с места	240	230	220	210	200	УК-7
<b>Тест на силовую подготовленность</b>							
4	Подтягивание в висе на перекладине (кол. повт.)	12	11	9	7	5	УК-7
<b>Тест на гибкость</b>							
5	Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см)	12	6	0	-2	-8	УК-7
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>							
<b>Тест на скоростную подготовленность</b>							
1	Бег 100 м (сек.)	16,7	17,2	17,7	18,2	18,7	УК-7
<b>Тест на общую выносливость</b>							
2	Бег 2000 м (мин/сек)	10,30	11,00	11,30	12,00	12,30	УК-7
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b>							
3	Прыжки в длину с места	180	170	160	150	140	УК-7
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b>							
4	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол. повт.)	55	45	35	25	15	УК-7
<b>Тест на гибкость</b>							
5	Наклон вперед,	15	10	5	0	-5	УК-7

	стоя на гимн. скамейке (см)						
--	-----------------------------	--	--	--	--	--	--

№	Тесты для оценки физической подготовленности студентов <u>2 курса</u> очной формы обучения						Проверяемые компетенции
	ВИД ИСПЫТАНИЯ	Оценка в баллах					
		5	4	3	2	1	
<b>МУЖЧИНЫ</b>							
<b>Тест на скоростную подготовленность</b>							
1	Бег 100 м (сек.)	13,4	13,7	14,1	14,4	14,7	УК-7
<b>Тест на общую выносливость</b>							
2	Бег 3000 м (мин/сек)	12,20	12,45	13,25	14,05	14,45	УК-7
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b>							
3	Прыжки в длину с места	242	232	222	212	202	УК-7
<b>Тест на силовую подготовленность</b>							
4	Подтягивание в висе на перекладине (кол. повт.)	13	12	10	8	6	УК-7
<b>Тест на гибкость</b>							
5	Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см)	13	7	1	-1	-7	УК-7
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>							
<b>Тест на скоростную подготовленность</b>							
1	Бег 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	УК-7
<b>Тест на общую выносливость</b>							
2	Бег 2000 м (мин/сек)	10,25	10,55	11,25	11,55	12,25	УК-7
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b>							
3	Прыжки в длину с места	182	172	162	152	142	УК-7
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b>							
4	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол. повт.)	56	46	36	26	16	УК-7
<b>Тест на гибкость</b>							
5	Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см)	16	11	6	1	-4	УК-7

№	Тесты для оценки физической подготовленности студентов <u>3 курса</u> очной формы обучения						Проверяемые компетенции
	ВИД	Оценка в баллах					

ИСПЫТАНИЯ		5	4	3	2	1	
<b>МУЖЧИНЫ</b>							
<b>Тест на скоростную подготовленность</b>							
1	Бег 100 м (сек.)	13,3	13,6	14,0	14,3	14,6	УК-7
<b>Тест на общую выносливость</b>							
2	Бег 3000 м (мин/сек)	12,15	12,40	13,20	14,00	14,40	УК-7
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b>							
3	Прыжки в длину с места	244	234	224	214	204	УК-7
<b>Тест на силовую подготовленность</b>							
4	Подтягивание в висе на перекладине (кол. повт.)	14	13	11	8	7	УК-7
<b>Тест на гибкость</b>							
5	Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см)	14	8	2	0	-6	УК-7
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>							
<b>Тест на скоростную подготовленность</b>							
1	Бег 100 м (сек.)	16,3	16,8	17,3	17,8	18,3	УК-7
<b>Тест на общую выносливость</b>							
2	Бег 2000 м (мин/сек)	10,20	10,50	11,20	11,50	12,20	УК-7
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b>							
3	Прыжки в длину с места	184	174	164	154	144	УК-7
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b>							
4	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол. повт.)	57	47	37	27	17	УК-7
<b>Тест на гибкость</b>							
5	Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см)	17	12	7	2	-3	УК-7

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

<b>БАЛЛЫ</b>	<b>ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (тесты)</b>
	<b>ДЕВУШКИ</b>

	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 2 км (мин.)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	Наклон вперед из положения стоя (см)	Прыжок в длину с места (см)	Плавание на 50 м	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
20	16,5	10.30	47	16	195	1.10	21
19	16,7	10.40	46	15-14	192	1.12	20
18	16,8	11.50	44	13	188	1.14	19
17	16,9	11.00	42	12	184	1.16	18
16	17,0	11.15	40	11	180	1.18	17
15	17,2	11.20	38	-	178	1.20	-
14	17,3	11.25	36	10	176	1.22	16
13	17,4	11.30	35	9	173	1.23	15
12	17,5	11.35	34	8	170	1.24	14
11	17,6	11.45	32	6	168	1.28	12
10	17,7	11.55	30	4	166	1.32	-
9	17,8	12.05	28	2	164	1.36	10
8	17,9	12.15	26	1	162	1.40	-
7	18,0	12.25	24	0	160	1.44	9
6	18,1	12.35	22	-1	158	1.48	-
5	18,2	12.45	20	-2	156	1.52	8
4	18,3	12.55	18	-3	154	1.56	-
3	18,4	13.05	16	-4	152	2.00	7
2	18,5	13.15	14	-5	150	2.04	-
1	18,6	13.25	12	-6	148	2.08	6

БАЛЛЫ	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (тесты)						
	ЮНОШИ						
	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 3 км (мин.)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя (см)	Прыжок в длину с места (см)	Плавание на 50 м	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
20	13,5	12.30	13	13	240	0.42	37
19	13,9	12.45	12	12	238	0.43	36,5
18	14,2	13.00	11	11	236	0.44	36
17	14,5	13.15	-	9	233	0.46	35,5
16	14,8	13.30	10	7	230	0.48	35
15	-	13.40	-	-	227	0.50	34,5
14	14,9	13.50	-	-	225	0.52	34
13	15,0	13.55	-	-	220	0.53	-
12	15,1	14.00	9	6	215	0.54	33,5
11	15,2	14.15	8	4	214	0.58	32
10	15,3	14.30	7	2	213	1.00	30

9	15,4	14.45	6	0	212	1.04	28
8	15,5	15.00	5	-1	211	1.08	26
7	15,6	15.15	4	-2	210	1.12	24
6	15,7	15.30	3	-3	209	1.16	22
5	15,8	15.45	2	-4	208	1.20	20
4	15,9	16.00	1	-5	207	1.24	18
3	16,0	16.15	-	-6	206	1.28	16
2	16,1	16.30	-	-7	205	1.32	14
1	16,2	16.45	-	-8	204	1.36	12

## 6.2. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И ПРОВЕРЯЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

### РАЗДЕЛ (практический)

Вопросы для промежуточной аттестации успеваемости студента		Проверяемые компетенции
<b>8 семестр</b>		
1	Профессионально-прикладная физическая культура в медицинском вузе	УК-7
2	Физическая культура в системе общекультурных ценностей	УК-7
3	Основы развития профессионально-прикладных физических качеств врачей. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего врачей	УК-7
4	Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни	УК-7
5	Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни	УК-7
6	Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период	УК-7
7	Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря	УК-7
8	Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов	УК-7
9	Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный	УК-7



	период	
10	Основы обучения движениям. Первый этап обучения – ознакомление, первичное заучивание	УК-7
11	Основы обучения движениям. Второй этап обучения – формирование умения	УК-7
12	Основы обучения движениям. Третий этап обучения – формирование двигательного навыка	УК-7
13	Методы и средства развития силы	УК-7
14	Методы и средства развития гибкости	УК-7
15	Методы и средства развития быстроты	УК-7
16	Методы и средства развития ловкости	УК-7
17	Методы и средства развития выносливости	УК-7
18	Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки	УК-7
19	Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания	УК-7
20	Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста	УК-7
21	Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов	УК-7
22	Планирование тренировки в баскетболе, волейболе, футболе	УК-7
23	Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в баскетболе	УК-7
24	Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в волейболе	УК-7
25	Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в футболе	УК-7
26	Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста	УК-7
27	Признаки чрезмерной нагрузки	УК-7
28	Учет индивидуальных особенностей в самостоятельной работе	УК-7
29	Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию	УК-7
30	Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании	УК-7
31	Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости	УК-7
32	Тесты для оценки подвижности в суставах	УК-7
33	Оценка двигательной (физической) подготовленности	УК-7

**Примеры типовых контрольных заданий или иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в ходе промежуточной аттестации студентов.**

№	Тесты для оценки физической подготовленности студентов <u>4 курса</u> очной формы обучения						Проверяемые компетенции
	ВИД ИСПЫТАНИЯ	Оценка в баллах					
		5	4	3	2	1	
<b>МУЖЧИНЫ</b>							
<b>Тест на скоростную подготовленность</b>							
1	Бег 100 м (сек.)	13,2	13,5	13,9	14,2	14,5	УК-7
<b>Тест на общую выносливость</b>							
2	Бег 3000 м (мин/сек)	12,10	12,35	13,15	13,55	14,35	УК-7
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b>							
3	Прыжки в длину с места	246	236	226	216	206	УК-7
<b>Тест на силовую подготовленность</b>							
4	Подтягивание в висе на перекладине (кол. повт.)	15	14	12	9	8	УК-7
<b>Тест на гибкость</b>							
5	Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см)	15	9	3	1	-5	УК-7
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>							
<b>Тест на скоростную подготовленность</b>							
1	Бег 100 м (сек.)	16,0	16,6	17,1	17,6	18,1	УК-7
<b>Тест на общую выносливость</b>							
2	Бег 2000 м (мин/сек)	10,15	10,45	11,15	11,45	12,15	УК-7
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b>							
3	Прыжки в длину с места	186	176	166	156	146	УК-7
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b>							
4	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол. повт.)	58	48	38	28	18	УК-7
<b>Тест на гибкость</b>							
5	Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см)	18	13	8	3	-2	УК-7

### 6.3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОТВЕТА СТУДЕНТА ПРИ 100-БАЛЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

#### а) для студентов основного отделения

ХАРАКТЕРИСТИКА ОТВЕТА	Оценка ЕСТS	Баллы в БРС	Уровень сформированности компетентности по дисциплине	Оценка
Практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнения оценено число баллов, близким к максимальному.	A	100-96	ВЫСОКИЙ	5 (отлично)
Практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнения оценено число баллов, близким к максимальному.	B	95-91	ВЫСОКИЙ	5 (отлично)
Практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	C	90-86	СРЕДНИЙ	4 (хорошо)
Практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	D	85-81	СРЕДНИЙ	4 (хорошо)
Практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	E	80-76	СРЕДНИЙ	4 (хорошо)

Практическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.	F	75-71	НИЗКИЙ	3 (удовлетворительно)
Практическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.	G	70-66	НИЗКИЙ	3 (удовлетворительно)
Практическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.	H	61-65	КРАЙНЕ НИЗКИЙ	3 (удовлетворительно)
Практическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Компетенции не сформированы.	I	60-0	НЕ СФОРМИРОВАНА	2 (неудовлетворительно)

**б) для студентов временно освобожденных от физических нагрузок**

<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ОТВЕТА</b>	<b>Оценка ECTS</b>	<b>Баллы в БРС</b>	<b>Уровень сформированности компетентности по дисциплине</b>	<b>Оценка</b>
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком,	A	100-96	ВЫСОКИЙ	5 (отлично)

логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. В полной мере овладел компетенциями.				
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. В полной мере овладел компетенциями.	В	95-91	ВЫСОКИЙ	5 (отлично)
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя. В полной мере овладел компетенциями.	С	90-86	СРЕДНИЙ	4 (хорошо)
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя. В полной мере овладел компетенциями.	D	85-81	СРЕДНИЙ	4 (хорошо)
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. В полной мере овладел компетенциями.	Е	80-76	СРЕДНИЙ	4 (хорошо)
Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные	F	75-71	НИЗКИЙ	3 (удовлетворительно)

<p>признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.</p> <p>Достаточный уровень освоения компетенциями.</p>				
<p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p> <p>Достаточный уровень освоения компетенциями.</p>	G	70-66	НИЗКИЙ	3 (удовлетворительно)
<p>Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя приводят к коррекции ответа студента на поставленный вопрос. Обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p> <p>Достаточный уровень освоения компетенциями.</p>	H	61-65	КРАЙНЕ НИЗКИЙ	3 (удовлетворительно)
<p>Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины или дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.</p>	I	60-0	НЕ СФОРМИРОВАН	2 (неудовлетворительно)

Компетенции не сформированы.				
------------------------------	--	--	--	--

**В полном объеме материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих основные этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности характеризующих этапы формирования компетенций, представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.**

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>7.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>7.1.1. Основная литература</b>				
<b>№</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие</b>	<b>Изд-во, год</b>	<b>Количество</b>
Л 1.1	Чеснова Е.Л.	Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие[Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова//М.: Директ Медиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>	М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015.	
Л 1.2	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник /М.Я. Виленский,А.Г. Горшков. - 2-е изд. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.	М.: КНОРУС, 2012.	300
<b>7.1.2. Дополнительная литература</b>				
	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие</b>	<b>Изд-во, год</b>	<b>Количество</b>
Л 2.1	Алхасов Д.С.	Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах). Методическое пособие [Электронный ресурс] / Д.С. Алхасов// Москва Берлин: Директ-Медиа.-2014. - 100 с.– Режим доступа: URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=495762">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=495762</a>	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2014.	
Л 2.2	Тычинин Н.В.	Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В.Тычинин// Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий.- 2017. - 65 с.– Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033</a>	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий	

			й, 2017.	
Л 2.3	Епифанов В.А. и др.	Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов и др. // М.: ГЭОТАР -Медиа.- 2014. - 568 с.– Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842.html</a>	М.: ГЭОТАР- Медиа, 2014	

### 7.1.3. Методические разработки

Авторы, составители	Заглавие	Издатель ство, год	Количество
------------------------	----------	-----------------------	------------

### 7.2. Электронные образовательные ресурсы

1	ЭБС «Университетская библиотека online» (адрес ресурса <a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a> )	Договор № 220-от 30.05.2019г. (ЭБС «Университетская библиотека online»). Срок действия с «01» июля 2019 г. по «31» декабря 2019 г.
2	ЭБС «Консультант студента» для ВПО и СПО (адрес ресурса: <a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a> )	Контракт №7 от 20.02.2019 г. (ЭБС «Консультант студента»). Срок действия с «01» апреля 2019 г. по «31» декабря 2019 г.

### 7.3. Программное обеспечение

<p>1. Microsoft Office 365. Договор с ООО СТК «ВЕРШИНА» №27122016-1 от 27 декабря 2016 г.</p> <p>2. Kaspersky Endpoint Security Russian Edition. 100149 Educational Renewal License 1FB6161121102233870682. 100 лицензий.</p> <p>3. Office Standard 2016. 200 лицензий OPEN 96197565ZZE1712.</p> <p>4. Microsoft Open License :66237142 OPEN 96197565ZZE1712. 2017</p> <p>5. Microsoft Open License : 66432164 OPEN 96439360ZZE1802. 2018.</p> <p>6. Microsoft Open License : 68169617 OPEN 98108543ZZE1903. 2019.</p> <p>7. Операционные системы OEM, OS Windows XP; OS Windows 7; OS Windows 8; OS Windows 10. На каждом системном блоке и/или моноблоке и/или ноутбуке. Номер лицензии скопирован в ПЗУ аппаратного средства и/или содержится на клееном на устройство стикере с голографической защитой.</p> <p>8. Система автоматизации управления учебным процессом ООО «Лаборатория ММИС»</p> <p>9. Доступ к личному кабинету в системе «4Portfolio». Договор № В-21.03/2017 203 от 29 марта 2017.</p> <p>10. Доступ к личному кабинету в системе «ЭИОС».</p> <p>11. Система электронного тестирования VeralTest Professional 2.7. Акт предоставления прав № ИТ178496 от 14.10.2015 (бессрочно).</p> <p>Statistica Basic 10 for Windows Ru License Number for PYATIGORSK MED PHARM INST OF VOLGOGRAD MED ST UNI (PO# 0152R, Contract № IE-QPA-14-XXXX) order# 310209743.</p>
---

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
---	---	---	--



Б1.Б.12Элективные курсы по физической культуре и спорту	<p>Специальное помещение для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Ауд. Зал атлетической гимнастики(10) 357532, Ставропольский край, город Пятигорск, проспект Калинина, дом 11</p>	<p>Гиря чугунная 16 кг Гиря чугунная 24 кг Гриф для штанги 50 мм К гриф 50мм до 200кг К диск обрезной 2,5 К диск обрезной 20 К диск обрезной 1,25 К диск обрезной 10 К диск обрезной 15 К диск обрезной 5 Коврик резиновый Стойка для жима лежа горизонтально Стол для армспорта Тренажер биомеханический для мышц брюшного пресса Тренажер на заднюю поверхность бедра стоя</p>	<p>Microsoft Office 365. Договор с ООО СТК «ВЕРШИНА» №27122016-1 от 27 декабря 2016 г. Kaspersky Endpoint Security Russian Edition. 100149 Educational Renewal License 1FB6161121102233870682. 100лицензий. Office Standard 2016. 200 (ДВЕСТИ) лицензий. Open License 96197565ZZE1712 . Veral Test Professional 2.7 Электронная версия. Акт предоставления прав № ИТ178496 от 14.10.2015 ABBY Fine_Reader_14 FSRS-1401. ABBY FineReader 11 Professional Edition (download) AF11-2S1P01-102/AD. MOODLE e-Learning, eLearningServer, Гиперметод. Договор с ООО «Открытые технологии» 82/1 от 17 июля 2013 г. Microsoft Open License : 66237142 OPEN 96197565ZZE1712 . 2017</p>
	<p>Специальное помещение для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Ауд. Зал атлетической гимнастики(168) 357532, Ставропольский край, город Пятигорск, проспект Калинина, дом 11</p>	<p>Велотренажер TREO K-108 Гриф гантельный Тренажер Примус Тренажер силовой winner</p>	
	<p>Специальное помещение для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Ауд.Зал оздоровительной гимнастики (325) 357532, Ставропольский край, город Пятигорск, проспект Калинина, дом 11</p>	<p>Велотренажер Консул – супер Велоэргометр FITMED Вибромассажер BM 1200 Гантели неопреновые 1 кг Дартс Коврик для фитнеса Лестница - стремянка Мяч гимнастический Мяч гимнастический Обруч гимнаст. Обруч утяжеленный 1,850 Степ – платформа Стол теннисный Утяжелители Стандарт</p>	

	<p>Специальное помещение для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Ауд. Большой игровой зал (108) 357532, Ставропольский край, город Пятигорск, проспект Калинина, дом 11</p>	<p>Ворота гандбольные /мини- футбольные стальные, пара Кольцо баскетбольное с амортизатором Сетка гандбольная, мини-футбол Сетка для минифутбольных ворот Скамейка гимнастическая Щит баскетбольный, игровой</p>	<p>Microsoft Open License : 66432164 OPEN OPEN 96439360ZZE180. 2018. Microsoft Open License : 68169617 OPEN OPEN 98108543ZZE190. 2019. Операционные системы OEM (на OSW indows 95 с предустановленны м лицензионным программным обеспечением): OSWindows 95, OSWindows 98; OSWindowsME, OSWindowsXP; OSWindows 7; OSWindows 8; OSWindows 10. На каждом системном блоке и/или моноблоке и/или ноутбуке. Номер лицензии скопирован в ПЗУ аппаратного средства и/или содержится в наклеенном на устройство стикере с голографической защитой.</p>
	<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: инвентарная (170) 357532, Ставропольский край, город Пятигорск, проспект Калинина, дом 11</p>	<p>Канат вертикальный Канат страховочный Коврик туристический Маты Медбол Мешок боксерский Мяч баскетбольный Мяч волейбольный Палатка Палки телескопические Плита газовая в кейсе с Покрытие для ринга на помосте Пылесос Пьедестал победителя 3-х местный, Ракетки для игры в бадминтон Ринг боксерский соревновательный, Рюкзак Сетка волейбольная Спальный мешок Стойка волейбольная Стул рыбака</p>	
	<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: склад (11) 357532, Ставропольский край, город Пятигорск, проспект Калинина, дом 11</p>	<p>Газовый балон Мишень (дартс) Мяч фут.зал Мяч для настольного тенниса Мяч футбольный Набор бадминтонный Обруч Папка тренера Сетка баскетбольная Сетка гандбольная мини-футбол</p>	

		Табло для счета Флаг судейский Часы шахматные Штанга для конуса	
--	--	--	--

## **9. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**9.1. Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).**

**9.2. В целях освоения рабочей программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:**

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья послуху:
  - надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
  - возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

**9.3. Образование обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.**

**9.4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.**

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
с нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа;
с нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;

с нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;
--	---

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы для студентов с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья включает следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов
с нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
с нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
с нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля с помощью электронной оболочки MOODLE, письменная проверка

Студентам с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту.

**9.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);
2. Доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);
3. Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

#### **Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и/или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования.

#### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха); источники питания для индивидуальных технических средств;
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения и брайлевским дисплеем для студентов с нарушением зрения.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учётом ограничений их здоровья.

В учебные аудитории должен быть беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

## **10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

В соответствии с Положением о порядке применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в Пятигорском медико-фармацевтическом институте – филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, утвержденном Ученым советом 30.08.2019 учебный процесс по настоящей программе может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и/или электронного обучения в порядке, установленном федеральными органами исполнительной власти, распорядительными актами ФГБОУ ВолгГМУ Минздрава России, ПМФИ – филиала ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России.

### **10.1. Реализация основных видов учебной деятельности с применением электронного обучения, ДОТ.**

С применением электронного обучения или ДОТ могут проводиться следующие виды занятий:

Лекция может быть представлена в виде текстового документа, презентации, видео-лекции в асинхронном режиме или посредством технологии вебинара – в синхронном режиме. Преподаватель может использовать технологию web-конференции, вебинара в случае наличия технической возможности, согласно утвержденного тематического плана занятий лекционного типа.

Практические занятия могут реализовываться в форме дистанционного выполнения заданий преподавателя, самостоятельной работы. Задания на самостоятельную работу должны ориентировать обучающегося преимущественно на работу с электронными ресурсами. Для коммуникации во время практических занятий могут быть использованы любые доступные технологии в синхронном и

асинхронном режиме, удобные преподавателю и обучающемуся, в том числе чаты в мессенджерах.

Практическое занятие, во время которого формируются умения и навыки их практического применения путем индивидуального выполнения заданий, сформулированных преподавателем, выполняются дистанционно, результаты представляются преподавателю посредством телекоммуникационных технологий. По каждой теме практического/семинарского занятия обучающийся должен получить задания, соответствующее целям и задачам занятия, вопросы для обсуждения. Выполнение задания должно обеспечивать формирования части компетенции, предусмотренной РПД и целями занятия. Рекомендуется разрабатывать задания, по возможности, персонализировано для каждого обучающегося. Задание на практическое занятие должно быть соизмеримо с продолжительностью занятия по расписанию.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий может предусматривать: решение клинических задач, решение ситуационных задач, чтение электронного текста (учебника, первоисточника, учебного пособия, лекции, презентации и т.д.) просмотр видео-лекций, составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа с электронными словарями, базами данных, глоссарием, wiki, справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательскую работу, написание обзора статьи, эссе, разбор лабораторных или инструментальных методов диагностики.

Все виды занятий реализуются согласно утвержденного тематического плана. Материалы размещаются в ЭИОС института.

Учебный контент, размещаемый в ЭИОС по возможности необходимо снабдить комплексом пошаговых инструкций, позволяющих обучающемуся правильно выполнить методические требования.

Методические материалы должны быть адаптированы к осуществлению образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## **10.2. Контроль и порядок выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся**

Контрольные мероприятия предусматривают текущий контроль по каждому занятию, промежуточную аттестацию в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Обучающийся обязан выслать выполненное задание преподавателю начиная с дня проведения занятия и заканчивая окончанием следующего рабочего дня..

Преподаватель обязан довести оценку по выполненному занятию не позднее следующего рабочего дня после получения работы от обучающегося.

Контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы осуществляется путем проверки реализуемых компетенций согласно настоящей программы и с учетом фондов оценочных средств для текущей аттестации при изучении данной дисциплины. Отображение хода образовательного процесса осуществляется в существующей форме – путем отражения учебной активности обучающихся в кафедральном журнале (на бумажном носителе).

### **10.3. Регламент организации и проведения промежуточной аттестации с применением ЭО и ДОТ**

При организации и проведении промежуточной аттестации с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий кафедры:

- совместно с отделом информационных технологий создает условия для функционирования ЭИОС, обеспечивающей полноценное проведение промежуточной аттестации в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся;

- обеспечивает идентификацию личности обучающегося и контроль соблюдения условий проведения экзаменационных и/или зачетных процедур, в рамках которых осуществляется оценка результатов обучения.

Экзаменационные и/или зачетные процедуры в синхронном режиме проводятся с учетом видео-фиксации идентификации личности; видео-фиксации устного ответа; в асинхронном режиме - с учетом аутентификации обучающегося через систему управления обучением (LMS).

Проведение промежуточной аттестации по дисциплине регламентируется п.6 рабочей программы дисциплины, включая формируемый фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации. Порядок проведения промежуточной аттестации осуществляется в форме:

- Устного собеседования («опрос без подготовки»)