

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

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ПМФИ - филиала
ФГБОУ ВО ВолГМУ Минздрава
России

_____ М.В. Черников
«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Для специальности: *31.05.01 Лечебное дело* (уровень специалитета)

Квалификация выпускника: *врач-лечебник*

Кафедра: физического воспитания и здоровья

Курс – 1-4

Семестр – 1-8

Форма обучения – очная

Трудоемкость дисциплины: 328 часов контактной работы обучающегося с преподавателем

Промежуточная аттестация: зачет – 8 семестр

Пятигорск, 2021 г.

Рабочая программа разработана:
Зав. каф. физического воспитания
и здоровья, канд. пед. наук, доцент

А.Ф. Щекин

Канд. пед. наук, доцент кафедры физического
воспитания и здоровья

Ю.И. Журавлева

Канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры физического
воспитания и здоровья

Е.В. Ярошенко

протокол № 1 от «31» августа 2021 г.
Заведующий кафедрой физического
воспитания и здоровья

А.Ф. Щекин

Заведующая библиотекой _____ Глущенко Л.Ф.

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией по блоку
естественно-научных дисциплин
протокол № _____ от « _____ » _____ 202__ г.

Председатель УМК _____ Е.Г. Доркина

Рабочая программа в составе учебно-методического комплекса дисциплины
утверждена в качестве компонента ОП в составе комплекта документов ОП
на заседании Ученого Совета ПМФИ

протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО – специалитет по специальности: 31.05.01 Лечебное дело утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 988 от 12 августа 2020 г.

1.1. Цель дисциплины: получение практических умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

1.2. Задачи дисциплины:

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

– понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

1.3. Место дисциплины в структуре ОП.

Б1.– обязательная часть – часть, формируемая участниками образовательных отношений.

**1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине,
соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
и индикаторами их достижения**

| Результаты освоения ОП (компетенции) | Индикаторы достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине | | | Уровень освоения | | |
|--|--|--|-------|---------------------------------|------------------|----------------|--------------|
| | | Знать | Уметь | Иметь навык (опыт деятельности) | Ознакомительный | Репродуктивный | Продуктивный |
| Универсальные компетенции | | | | | | | |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает: УК-7.1.1 Знает основные средства и методы физического воспитания | – методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического | – | – | + | + | + |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|--|--|
| | | развития и физической подготовленности | | | | | |
| | <p>УК-7.2. Умеет: УК-7.2.1 Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> | – | <p>– подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;</p> <p>– организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</p> <p>– использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;</p> <p>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>– выполнять простейшие приемы самомассажа и</p> | – | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|
| | | | релаксации; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки | | | |
| | УК-7.3. Владеет: УК-7.3.1 Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | – | – | – опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; – методикой организации; и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях | | |
| Общепрофессиональные компетенции | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|----------|--|----------|----------|----------|----------|
| <p>ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения</p> | <p>ОПК-2.2. Умеет: ОПК-2.2.3. Умеет подготовить устное выступление или печатный текст, пропагандирующие здоровый образ жизни, повышающие грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики</p> | <p>–</p> | | <p>–</p> | <p>+</p> | <p>+</p> | <p>+</p> |
|--|--|----------|--|----------|----------|----------|----------|

1.5. Сопоставление профессиональных компетенций ФГОС и трудовых функций согласно профстандарту

Профессиональные компетенции ФГОС и трудовые функции профстандартом для дисциплины не предусмотрены.

2. Учебная программа дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

| Вид учебной работы | Часы | |
|--------------------------------------|-------|---|
| | Всего | Контактная работа обучающегося с преподавателем |
| Аудиторные занятия (всего) | 328 | 328 |
| В том числе: | | |
| Занятия лекционного типа | - | - |
| Занятия семинарского типа | - | - |
| Занятия практического типа | 328 | 328 |
| Самостоятельная работа (всего) | - | - |
| Вид промежуточной аттестации (зачет) | | |
| Общая трудоемкость: 328 часов | 328 | 328 |

2.2. Содержание дисциплины

Модуль 1. Легкая атлетика. Гимнастика.

Модульная единица 1. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика».

Модульная единица 2. Классификация техники движений в легкой атлетике. Фазы, структуры, силы движений.

Модульная единица 3. Техника спортивной ходьбы и бега.

Модульная единица 4. Техника легкоатлетических прыжков.

Модульная единица 5. Техника легкоатлетических метаний.

Модульная единица 6. Техника спортивной тренировки в легкой атлетике.

Модульная единица 7. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

Модуль 2. Спортивная игра. Баскетбол.

Модульная единица 1. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол.

Модульная единица 2. Техника нападения игры в баскетбол.

Модульная единица 3. Техника защиты игры в баскетбол.

Модульная единица 4. Техника передвижений (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты).

Модульная единица 5. Техника владения мячом (ловля, передачи, броски, ведение).

Модульная единица 6. Техника передвижений (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты).

Модульная единица 7. Техника противодействия и овладения мячом (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).

Модульная единица 8. Тактика и стратегия игры.

Модульная единица 9. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении.

Модульная единица 10. Индивидуальные, групповые и командные тактические

действия в защите.

Модульная единица 11. Организация, проведение и правила соревнований по баскетболу.

Модуль 3. Спортивная игра. Волейбол.

Модульная единица 1. Принципы, средства и методы обучения технике игры в волейбол.

Модульная единица 2. Стойки и перемещения волейболиста.

Модульная единица 3. Техника передач мяча на месте и с перемещением.

Модульная единица 4. Техника подач мяча: верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя прямая, нижняя боковая, в прыжке.

Модульная единица 5. Техника приема мяча одной и двумя руками.

Модульная единица 6. Техника нападающего удара.

Модульная единица 7. Техника приема нападающего удара.

Модульная единица 8. Техника блокирования.

Модульная единица 9. Техника приема мяча от блока.

Модульная единица 10. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении.

Модульная единица 11. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.

Модульная единица 12. Правила игры, особенности соревнований.

Модуль 4. Спортивная игра. Футбол.

Модульная единица 1. Футбол в общей системе физического воспитания.

Модульная единица 2. Классификация техники игры в футбол.

Модульная единица 3. Техника передвижения.

Модульная единица 4. Техника полевого игрока (удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, вбрасывание мяча).

Модульная единица 5. Техника вратаря (ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча, броски мяча).

Модульная единица 6. Функции игроков (игроки линии защиты, игроки средней линии, игроки линии нападения).

Модульная единица 7. Индивидуальная, групповая, командная тактика нападения.

Модульная единица 8. Индивидуальная, групповая, командная тактика защиты.

Модульная единица 9. Организация и проведение соревнований в футболе.

Модуль 5. Бадминтон.

Модульная единица 1. Общие основы технической подготовки по бадминтону.

Модульная единица 2. Современная основная стойка в процессе игры.

Модульная единица 3. Классическая универсальная хватка ракетки.

Модульная единица 4. Поддачи в бадминтоне. Обучение высокой подаче справа. Техника выполнения.

Модульная единица 5. Процесс обучения и способы тренировок высокой подачи.

Модульная единица 6. Обучение короткой подаче справа (открытой стороной ракетки) и слева (закрытой стороной ракетки).

Модульная единица 7. Удары справа открытой стороной ракетки (сверху, сбоку и снизу). Высокие удары и смеш справа сверху над головой.

Модульная единица 8. Короткие удары сверху справа (укороты). Процесс обучения и способы тренировок коротких ударов

Модульная единица 9. Удары слева закрытой стороной ракетки (сверху, сбоку и снизу).

Модульная единица 10. Плоский удар.

- Модульная единица 11. Защитные действия в бадминтоне.
 Модульная единица 12. Обманные удары.
 Модульная единица 13. Техника выполнения ударов у сетки. Процесс обучения и способы тренировок на сетке.
 Модульная единица 14. Техника передвижения.
 Модульная единица 15. Совмещение удара по волану и технике передвижения по площадке.
 Модульная единица 16. Организация и проведение соревнований в бадминтоне.

Модуль 6. Настольный теннис.

- Модульная единица 1. Настольный теннис в общей системе физического воспитания.
 Модульная единица 2. Стойка и перемещение теннисиста. Передвижение теннисиста.
 Способы держания ракетки.
 Модульная единица 3. Поддачи: имитация подачи мяча. «Маятник», «Челнок».
 Модульная единица 4. Удары: удар толчком слева, удар подставка, удар накат слева, удар накат справа, удар подрезка слева, удар подрезка справа, удар «крученая свеча», удар «Стоп», удар подача и ее прием, плоский удар.
 Модульная единица 5. Накаты: накат открытой ракеткой справа, накат закрытой ракеткой слева, короткий накат, клинный накат.
 Модульная единица 6. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Топ-спин справа. Топ-спин слева.
 Модульная единица 7. Тактика игры нападения. Тактические действия в парной игре в нападении.
 Модульная единица 8. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите.

Модуль 7. Дартс.

- Модульная единица 1. Элементы техники дартс, правила игры.
 Модульная единица 2. Технические особенности каждого варианта стойки.
 Модульная единица 3. Основные элементы техники броска. Технические особенности каждого варианта стойки.
 Модульная единица 4. Виды хватки дротика. Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.
 Модульная единица 5. Общее понятие о тактике игры. Тактика шести разминочных бросков. Тактика ведения игры «301» с закрытием в сектор. Набор очков, выход на нужный сектор.

2.3. Тематический план занятий лекционного типа

Занятия лекционного типа учебным планом не предусмотрены.

2.4. Тематический план контактной работы обучающегося на занятиях практического типа

| № | Практические блоки | Часы (академ.) |
|------------------|--|---------------------------|
| 1 семестр | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| | Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Подвижные игры. | |
| 2 | Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике. ОРУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры. | 2 |
| 3 | Техника бега на короткие дистанции. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на растягивание. Акробатические упражнения. Челночный бег 6×10. Бег 60, 100 м. Игры и эстафеты на развитие выносливости. | 2 |
| 4 | Бег на короткие дистанции на результат. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м на результат. Подвижные игры. | 2 |
| 5 | Техника прыжков в длину с места. Кроссовый бег – 20 мин. Прыжки в длину с места. Упражнения на растягивание. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 6 | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Выполнение прыжков в длину с места. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 7 | Техника бега на средние дистанции. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в бадминтон. | 2 |
| 8 | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Тест Куппера – бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Легкоатлетические эстафеты. | 2 |
| 9 | Техника метания малого мяча. ОРУ. Техника выхода в положение «натянутого лука» в финальном усилии. Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 2 |
| 10 | Техника выполнения хлесткому движению малого мяча. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8 м. Легкоатлетические эстафеты. | 2 |
| 11 | Спортивная игра баскетбол. Правила игры. Предупреждение травматизма. ОРУ. Медленный бег. Силовая круговая тренировка. Обучение технике стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 12 | Техника держания мяча в баскетболе. Специальная подготовка баскетболиста. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками и передаче мяча с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 13 | Техника передач одной рукой на месте и в движении в баскетболе. ОРУ. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста. Бег в равномерном темпе 10-20 мин., бег с ускорением. Обучение передач одной рукой на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 14 | Техника ведения мяча в баскетболе. Развитие силовых способностей (подтягивание на перекладине; разновысокие подтягивания; висы; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; подъём туловища в сед, из положения лежа). Техника ведения мяча на месте и в движении. Техника передачи мяча на месте и в движении. Обучение технике ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 15 | Техника передвижений баскетболиста. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебная игра | 2 |

| | | |
|----------------------------|--|-----------|
| | в баскетбол. | |
| 16 | Техника ведения мяча. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передача мяча на месте и в движении, обводка предметов. Игры и эстафеты с мячом. | 2 |
| 17 | Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ баскетболиста. Специальная физическая подготовка баскетболиста. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении, обводка предметов. Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 18 | Техника броска одной рукой с места. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. Выполнение броска одной рукой с места. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 19 | Техника броска одной рукой сверху в движении. Медленный бег. ОРУ. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте и в движении. Выполнение броска одной рукой сверху в движении. Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 20 | Совершенствование техники броска одной рукой сверху. ОРУ баскетболиста. СБУ. Бег в среднем темпе. Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 21 | Техника передачи мяча после ведения. Медленный бег. ОРУ. Техника бросков в корзину. Выполнение передачи мяча после ведения, после двухтактного шага. Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| Итого за 1 семестр: | | 42 |
| 2 семестр | | |
| 22 | Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов. Медленный бег. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 23 | Упражнения на технику владения мячом в волейболе. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 24 | Техника верхней передачи мяча на месте. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 25 | Техника нижней передачи мяча на месте. ОРУ. Упражнения на технику владения мячом. Круговая тренировка с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 26 | Техника верхней передачи мяча в движении. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная). Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 27 | Техника нижней передачи мяча в движении. ОРУ волейболиста. Бег до 10 минут в медленном темпе. Комплекс упражнений для начального разучивания техники нижней передачи мяча в движении. Упражнения на реакцию, координацию и ловкость. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 28 | Техника верхней прямой подачи. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Волейбол – передача в цель (кол.) d – 1 м. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 2 |

| | | |
|----------------------------|--|-----------|
| 29 | Техника нижней прямой подачи. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача (выполнение 10 из 10 в 6 зону). Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 30 | Техника боковой нижней подачи. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 31 | Техника боковой верхней подачи. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 32 | Техника подачи в прыжке. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол – подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 33 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90 ⁰ из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Игры и эстафеты на развитие выносливости. | 2 |
| 34 | Техника выполнения высокого старта. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Двоеборье: юноши – поднимание туловища из положения лежа руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища приседание (30сек+30сек). | 2 |
| 35 | Техника выполнения низкого старта. Стартовый разгон и бег по дистанции. Упражнения для развития статической и динамической силы. Развитие взрывной силы и силовой выносливости. | 2 |
| 36 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку. Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис. | |
| 37 | Техника приземления в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Приземление в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в бадминтон. | 2 |
| 38 | Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Разминочный бег. ОРУ. СБУ. Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильное выполнение маховых движений ногой и руками при отталкивании способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис. | 2 |
| 39 | Техника бега на длинные дистанции. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). | 2 |
| 40 | Совершенствование бега на длинные дистанции. Тест Куппера – бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 41 | Техника челночного бега. Медленный бег. ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 м. Игра в бадминтон. | 2 |
| 42 | Совершенствование техники челночного бега. Медленный бег. ОРУ. Техника бега по пересеченной местности. Челночный бег 10x10 м. Игра в бадминтон. | 2 |
| Итого за 2 семестр: | | 42 |

| 3 семестр | | |
|------------------|--|---|
| 43 | Совершенствование техники бега. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Двоеборье: Юноши – поднимание туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки – поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в бадминтон. | 2 |
| 44 | Комплекс упражнений для развития мышц ног. Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника челночного бега 6х9 м, 9х9 м. Приседания с набивными мячами. Упражнения для ног. Игра в бадминтон. | 2 |
| 45 | Техника бега с ускорением. Медленный бег. ОРУ. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон. | 2 |
| 46 | Техника метания набивного мяча из-за головы. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег в среднем темпе. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в бадминтон. | 2 |
| 47 | Совершенствование техники набивного мяча из-за головы. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Выполнение упражнений на совершенствование техники набивного мяча из-за головы. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 48 | Комплекс упражнений на развитие выносливости. Медленный бег. ОРУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис. | 2 |
| 49 | Упражнения на развитие скоростных качеств. Беговые упражнения. Легкоатлетическая разминка. ОРУ. СБУ. Упражнения для мышц руки плечевого пояса. Техника бега по прямой. Бег в среднем темпе. Бег на дистанции 60,100 м. Сдача контрольных нормативов. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 50 | Техника метания мяча на дальность полета. Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Смешанное передвижение. Медленный бег. ОРУ. ОФП. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 51 | Кроссовая подготовка. Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. ОРУ. СБУ. Бег 2000 м. (мин/сек) /жен./ Бег 3000 м. (мин/сек) /муж./ Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 2 |
| 52 | Техника передачи движения после двухтактного шага в баскетболе. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Передачи мяча в движении «на перспективу». Двусторонняя игра в баскетбол. | 2 |
| 53 | Техника финтов (обманных движений) в баскетболе. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Изучение обманных движений. Двусторонняя игра в баскетбол. | 2 |
| 54 | Совершенствование техники передачи мяча после ведения в баскетболе. Упражнения баскетболиста. Упражнения на развитие координации и ловкости. Жонглирование мячами. Круговая тренировка. Двусторонняя игра в баскетбол. | 2 |
| 55 | Передача мяча в движении после двухтактного шага в баскетболе. ОРУ Двусторонняя игра в баскетбол. Медленный бег. ОРУ. СБУ. | 2 |

| | | |
|----------------------------|--|-----------|
| | Техника передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр. | |
| 56 | Обучение технике индивидуальным действиям в защите в баскетболе. Медленный бег. ОРУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ловля мяча после полуотскока: высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте, катящегося мяча в движении. Двусторонняя игра в баскетбол. | 2 |
| 57 | Совершенствование техники индивидуальным действиям в защите в баскетболе. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Действия игроков в защите: противодействие нападению. Двусторонняя игра в баскетбол. | 2 |
| 58 | Обучение технике индивидуальных действий в нападении в баскетболе. Ведение мяча: правой и левой рукой поочередно в движении, перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Двусторонняя игра в баскетбол. | 2 |
| 59 | Совершенствование техники индивидуальных действий в нападении в баскетболе. ОРУ. СБУ. Ведение мяча: с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно на месте. Действия игроков в защите: противодействие нападению. Двусторонняя игра в баскетбол. | 2 |
| 60 | Обучение тактическим действиям в нападении в баскетболе. Медленный бег. ОРУ. Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м. Двусторонняя игра в баскетбол. | 2 |
| 61 | Совершенствование тактических действий в нападении в баскетболе. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. Двусторонняя игра в баскетбол. | 2 |
| 62 | Обучение тактическим действиям в защите в баскетболе. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками сверху вниз, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке. Двусторонняя игра в баскетбол. | 2 |
| 63 | Совершенствование тактических действий в защите в баскетболе. Действия игроков в защите. Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты). Двусторонняя игра в баскетбол. | 2 |
| Итого за 3 семестр: | | 42 |
| 4 семестр | | |
| 64 | Техника нападающего удара в волейболе. Строевые упражнения. ОРУ упражнения волейболиста. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнерами (без сетки и через сетку), с передачи партнера. Двусторонняя игра в волейбол. | 2 |
| 65 | Совершенствование техники нападающего удара в волейболе. Бег в среднем темпе. ОРУ упражнения волейболиста. СБУ. Учебная игра в волейбол 2 на 2. Подача мяча с низкой и высокой траекторией. Двусторонняя игра в волейбол. | 2 |
| 66 | Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе. Медленный бег. ОРУ упражнения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя игра в волейбол. | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| 67 | Совершенствование техники передачи мяча над собой изаголову в волейболе. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Двусторонняя игра в волейбол. | 2 |
| 68 | Совершенствование техники верхней передачи мяча в волейболе. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра в волейбол. | 2 |
| 69 | Совершенствование техники нижнего приема мяча в волейболе. Медленный бег. ОРУ. Прием мяча снизу в парах. Двусторонняя игра в волейбол. | 2 |
| 70 | Техника обученияприемумячас подачи в волейболе. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Разбор ошибок при приеме мяча снизу после приема. Многократная передача мяча. Двусторонняя игра в волейбол. | 2 |
| 71 | Совершенствование техникиприемамячас подачи в волейболе. Медленный бег. ОРУ. Техника приема мяча. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель. Двусторонняя игра в волейбол. | 2 |
| 72 | Техника одиночного блокирования в волейболе. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжки с места, с имитацией блокирования, с доставанием предметов, отметок на стене, на баскетбольном щите. Техника постановки одиночного блока без перемещения и с перемещением. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра в волейбол. | 2 |
| 73 | Совершенствование техники одиночного блокирования в волейболе. Медленный бег. ОРУ.Прыжки вверх с двойными касаниями ладонями баскетбольного щита. Прыжки с продвижением вдоль сетки. Подводящие упражнения. Блокирование. Двусторонняя игра в волейбол. | 2 |
| 74 | Обучение групповомублокированию в волейболе. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Техника двойного и тройного блока. Техника основного и вспомогательного блокирующих игроков. Техника приема мяча от блока. Страховка игрока. Прямой атакующий удар. Двусторонняя игра в волейбол. | 2 |
| 75 | Техника стартового разгона. Медленный бег. ОРУ.Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Бег на средние дистанции 300-500 м. Повторный бег 2х60 м. Кроссовый бег 1000 м. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 76 | Упражнения на развитие координационных способностей. Медленный бег. ОРУ. Челночный бег 6х9 м. Прыжки в длину с места. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 77 | Упражнения на развитие силовых способностей. Медленный бег. ОРУ. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Бег на средние дистанции 400-500 м. Силовые упражнения. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 78 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег в медленном темпе до 800 м. Челночный бег 3х10 м и 6х10 м.Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Игра в настольный теннис. | 2 |
| 79 | Техника бега по пересеченной местности. Бег в среднем темпе. ОРУ. | 2 |

| | | |
|----------------------------|--|-----------|
| | СБУ. Кроссовый бег, бег по пересеченной местности. Эстафетный бег. Игра в настольный теннис. | |
| 80 | Техника тройного прыжка с места. Равномерный бег 1000-1200 м. Выполнение прыжков в длину с места. Прыжки толчком двумя ногами со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием попеременно левой и правой ногой. Техника приземления одновременно на обе ноги. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 81 | Совершенствование техники тройного прыжка с места. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Выполнение тройного прыжка в длину с места. Челночный бег 10х9 м. Приседания на двух ногах за 1 мин. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 82 | Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости. Медленный бег. ОРУ. Равномерный бег до 400 м. Бег на короткие дистанции 30 и 60 м с низкого и высокого старта. Челночный бег 3х10 м. Тест Куппера – бег за 12 мин. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 83 | Упражнения на гимнастических снарядах. 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./. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 84 | Правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Виды соревнований. Права и обязанности судей, участников. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Техника акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад). Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах со скакалкой. Игра в настольный теннис. | 2 |
| Итого за 4 семестр: | | 42 |
| 5 семестр | | |
| 85 | Техника двоеборья в легкой атлетике. Медленный бег. ОРУ. Двоеборье: Юноши – поднимание туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки – поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). | 2 |
| 86 | Техника по пересеченной местности в легкой атлетике. ОРУ легкоатлета. Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400- 800 м по стадиону. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 87 | Упражнения для развития скоростной выносливости в легкой атлетике. Бег на 400-800 м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100 м. Бег с околоредельной скоростью на 100-300 м, повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью, повторное пробегание 30-60 м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции 100, 400 м. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 88 | Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега. Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов, бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием, бег с горы с максимальной скоростью, пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время, бег с низкого старта 30, 60 м. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 89 | Техника интервального бега в легкой атлетике. Интервальный бег (пробегание 200-400 м с интервалом отдыха 6-9-мин), переменный бег (длина беговых отрезков 100-800 м с интервалом бега трусцой 100-400 м), повторный бег на длительных отрезках дистанции, интервальный бег (темповый бег), интервальный спринт. Игра в настольный теннис. | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| 90 | Техника дополнительных средств специальной подготовки в легкой атлетике. ОРУ. Бег по пересеченной местности, тихий бег, бег в гору, бег по мягкому грунту, беговые и прыжковые упражнения, ускорения и ритмовые пробежки. Игра в бадминтон. | 2 |
| 91 | Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике. ОРУ. Упражнения со штангой: приседание и вставание, полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки, выпрыгивание из полуприседа, ходьба широким выпадом, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах. Игра в бадминтон. | 2 |
| 92 | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести в легкой атлетике. ОРУ на растягивание. Прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге. Игра в бадминтон. | 2 |
| 93 | Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. ОРУ. Бег в медленном темпе до 12 минут. Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями, штангой. Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру. Игра в бадминтон. | 2 |
| 94 | Упражнения для совершенствования техники бега в легкой атлетике. ОРУ легкоатлета. Бег с прямыми коленями, отталкиваясь стопой. Бег на месте и с продвижением вперед. Бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени. Бег прыжками с ноги на ногу, смена ног прыжками в положении стоя в шаге, бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги, бег и в гору, и с горы, пробегание отрезков 30-40 м с ускорением, бег по прямой на 60-80 м с изменением темпа, бег по повороту, то же с выходом и со входом в поворот. Игра в бадминтон. | 2 |
| 95 | Классификация техники игры в футбол. Техника безопасности игры в футбол. ОРУ футболиста. Техника передвижения игрока. Правила игры в последней редакции. Организация и проведение соревнований в футболе. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий в футболе. | 2 |
| 96 | Техника полевого игрока в футболе. ОРУ футболиста. Бег с ускорением до 60 м. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, вбрасывание мяча. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. | 2 |
| 97 | Техника вратаря. Специальные подводящие упражнения футболиста. Бег с ускорением до 100 м. Бег до 12 минут. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча, броски мяча. Удары по воротам различными способами точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Учебная игра в футбол. | 2 |
| 98 | Функции игроков в футбол. ОРУ с мячом. Медленный бег до 6 минут | 2 |

| | | |
|----------------------------|--|-----------|
| | со сменой направления и темпом. Выбивание мяча ударом ногой. Игроки линии защиты, игроки средней линии, игроки линии нападения. Учебная игра в футбол. | |
| 99 | Индивидуальная тактика нападения в футболе. ОРУ с мячом. Бег в медленном темпе до 10 минут. Строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание. Учебная игра в футбол. | 2 |
| 100 | Групповая тактика нападения в футболе. ОРУ футболиста. Бег до 2000 м с изменением темпа движения. Упражнения на совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости. Тактика свободного нападения. Двусторонняя учебная игра в футбол. | 2 |
| 101 | Командная тактика нападения в футболе. ОРУ без предметов. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Командные тактические действия в нападении. Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Двусторонняя учебная игра в футбол. | 2 |
| 102 | Индивидуальная тактика защиты в футболе. Специальные подготовительные упражнения футболиста. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Двусторонняя учебная игра в футбол. | 2 |
| 103 | Групповая тактика защиты в футболе. ОРУ с мячом. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Двусторонняя учебная игра в футбол. | 2 |
| 104 | Тактика защиты в футболе. Подготовительные упражнения футболиста. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). | 2 |
| 105 | Командная тактика защиты в футболе. Специальные Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания. Двусторонняя учебная игра в футбол. | |
| Итого за 5 семестр: | | 42 |
| 6 семестр | | |
| 106 | Бадминтон. Обучение хватке ракетки. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Ознакомление с правилами игры и методикой судейства по бадминтону. Виды соревнований. Права и обязанности судей, участников. Основные стойки и перемещения в бадминтоне. Обучение хватке ракетки: европейская хватка, азиатская хватка. Учебная игра в бадминтон. | 2 |
| 107 | Техника подач открытой стороной ракетки в бадминтоне. | 2 |

| | | |
|-----|--|---|
| | Специальная подготовка бадминтонистов. Набивание (жонглирование) волана, количество раз. Техника держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Учебная игра в бадминтон. | |
| 108 | Техника передвижений в бадминтоне. Упражнения на координацию. Упражнения на развитие силу мышц верхнего плечевого пояса. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Техника способов хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне. Учебная игра в бадминтон. | 2 |
| 109 | Техника стоек в бадминтоне. Техника стоек при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Учебная игра в бадминтон. | 2 |
| 110 | Техника высоко-далеких ударов: открытой и закрытой стороной ракетки. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». Учебная игра в бадминтон. | 2 |
| 111 | Атакующие удары: плоский, смеш, «стрелой». Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки. Двусторонняя игра в бадминтон. | 2 |
| 112 | Техника защиты: прием смеша. Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), количество раз. Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, количество раз. Двусторонняя игра в бадминтон. | 2 |
| 113 | Техника ударов в бадминтоне. Упражнения для развития силы кисти. Технических приемов игры (стойки, поддачи, удары, передвижение по корту). Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, количество раз. Двусторонняя игра в бадминтон. | 2 |
| 114 | Техника ударов у сетки в бадминтоне. Совершенствование подач: срезка, накат. Высокие поддачи в парах. Низкая подача открытой стороной ракетки. Низкая подача закрытой стороной ракетки. Подставки на сетке. Удары головкой вперед. | 2 |
| 115 | Техника игры в нападении в бадминтоне. Упражнения для развития быстроты. Удар сверху закрытой стороной ракетки. Удар сверху открытой стороной ракетки. Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, количество раз. Двусторонняя игра в бадминтон. | 2 |
| 116 | Техника игры в защите в бадминтоне. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития | 2 |

| | | |
|-----|---|---|
| | ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, количество раз. Упражнения на расслабление. Двусторонняя игра в бадминтон. | |
| 117 | Совершенствование тактики игры в нападении в бадминтоне. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Тактика игры в нападении в разных зонах площадки. Упражнения в парах через сетку. Короткая подача (количество попаданий в правую и левую зону, из 10 попыток). Игра в бадминтон по правилам. | 2 |
| 118 | Совершенствование тактики игры в защите в бадминтоне. Техника приемов удара сверху. Многократное жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки. Удары сверху открытой стороной в прыжке. Высокая подача (количество попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток). Двусторонняя игра в бадминтон. | 2 |
| 119 | Тактика игровых комбинаций. Совершенствование сильных и слабых ударов. Совершенствование ударов слева. Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной ракетки (количество раз). Тактика игровых комбинаций: смена направления ударов, увеличение темпа игры. Двусторонняя игра в бадминтон. | 2 |
| 120 | Тактические действия в одиночных и парных играх. Упражнения с воланом и ракеткой. Совершенствование плоских ударов. Тактика в одиночной игре. Тактика в парных играх. Тактика перемещений при парной игре: «принцип ракетки» или «правило компаса». Тактика смешанных игр. Двусторонняя игра в бадминтон. | 2 |
| 121 | Упражнения для совершенствования техники низкого старта в легкой атлетике. ОРУ без предметов. Бег с ускорением с высокого старта, бег с ускорением с полунизкого старта, бег с низкого старта с сопротивлением партнера, бег с низкого старта в гору, бег с низкого старта по отметкам, то же, но через набивные мячи, пробегание 30, 40, 60 м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции, то же, но с финишированием поля 20, 30, 40, 60 м, повторное пробегание отрезков 40-60 м с низкого старта. Легкоатлетические подвижные игры. | 2 |
| 122 | Упражнения для совершенствования техники финиширования в легкой атлетике. Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50 м, то же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании, пробегание 100-200 м с изменением скорости бега по дистанции. Легкоатлетические подвижные игры. | 2 |
| 123 | Техника эстафетного бега. Передача эстафеты на месте на расстоянии 1 м друг от друга, то же, но в движении шагом, то же, но во время бега, старт с опорой на одну руку и стартовому разбегу. Подбор расстояния до отметки и старт, принимающего в момент наступания на отметку передающим. Легкоатлетические подвижные игры. | 2 |
| 124 | Тактика эстафетного бега. Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной. Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5 м между передающим и принимающим. Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега. Легкоатлетические подвижные игры. | 2 |
| 125 | Техника непрерывного длительного бега в легкой атлетике. ОРУ. Ускорения с высокого старта. Медленный длительный бег, длительный кроссовый бег, фартлек, длительный кроссовый бег в переменном темпе. Игра в бадминтон. | 2 |
| 126 | Темповый кроссовый бег. Строевые упражнения. Специальные беговые | 2 |

| | | |
|----------------------------|---|-----------|
| | упражнения. Упражнения для развития мышц ног. Бег в различном темпе. Чередование ходьбы и бега. Игра в бадминтон. | |
| Итого за 6 семестр: | | 42 |
| 7 семестр | | |
| 127 | Настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. Предупреждение травматизма. Техника безопасности при выполнении игровых упражнений. Упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т. п. Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| 128 | Стойки теннисиста. Специальные упражнения теннисиста. Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника. Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении. Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| 129 | Техника передвижений теннисиста. Совершенствование основных стоек и перемещений теннисиста. Техника передвижения у стола. Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений теннисиста. Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| 130 | Техника держания ракетки. Специальная физическая подготовка теннисиста. Техника ударов по мячу. Жонглирование теннисными мячами. Обучение удару срезкой справа. Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| 131 | Совершенствование техники держания ракетки обучения стойкам и перемещениям. Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса. Обучение удару откидкой справа. Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| 132 | Техника ударам по мячу слева и справа. Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёмов. Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса. Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| 133 | Совершенствование техники ударам по мячу слева и справа. Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой. Обучение ударам с отскока. Удар - толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| 134 | Техника атакующих ударов в настольном теннисе. Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Комбинированные серии ударов. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола. Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| 135 | Совершенствование техники атакующих ударов в настольном теннисе. Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед-назад. Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| 136 | Техника обучения приема мяча с подачи. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию. Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| 137 | Совершенствование техники обучения приема мяча с подачи в | 2 |

| | | |
|----------------------------|--|-----------|
| | настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий. | |
| 138 | Совершенствование основных приемов техники игры в защите и нападении, применение их в парной игре. Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| 139 | Тактические действия игроков защитного стиля в настольном теннисе. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| 140 | Совершенствование тактических действий игроков защитного стиля в настольном теннисе. ОРУ теннисиста. Упражнения для вернего плечевого пояса. Упражнения для выполнения защиты. Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| 141 | Тактика нападения. Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом). Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| 142 | Совершенствование тактики нападения в настольном теннисе. Крученый удар справа и слева. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка. Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| 143 | Тактика одиночных встреч в настольном теннисе. Закрепление ударов с вращением мяча. Игра справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| 144 | Совершенствование тактики одиночных встреч в настольном теннисе. Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий. Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки. Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| Итого за 7 семестр: | | 36 |
| 8 семестр | | |
| 145 | Дартс. Меры обеспечения безопасности. Правила игр. Разминка игроков. Форма одежды для игры. Учебная игра в дартс. | 2 |
| 146 | Общее понятие о технике игры в дартс. Специальные упражнения: подготовка для броска. Удержание положения в течение 0,5-3 мин. Начало броска: удержание положения в течение 0,5-3 мин. Фаза окончания броска: удержание положения в течение 0,5-3 мин. Учебная игра в дартс. | 2 |
| 147 | Общие сведения о броске. Выбор дротиков и способы держания. Траектория полета дротика. Скорость вылета. Бросок дротика в мишень. Угол втыкания в мишень. | 2 |
| 148 | Элементы техники дартс. Хватка дротика. Работа руки при броске. Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске. Учебная игра в дартс. | 2 |

| | | |
|-----|---|---|
| 149 | Виды хватки дротика. Виды хватов: стандартный; хват от профи; 2 основных хвата на цилиндрическом и коротком корпусе; карандашный и др. Основные требования. Обеспечение полета дротика по прямой траектории. Особенности работы пальцев при различных хватах при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Определение своего хвата. Учебная игра в дартс. | 2 |
| 150 | Технические особенности каждого варианта стойки. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания. Учебная игра в дартс. | 2 |
| 151 | Изучение и освоение основных элементов техники броска. Техническая подготовка игры в дартс. Основные термины: бросок, стойка, тренировка. Техника выполнения броска. Положение туловища, рук, ног, головы в различных позициях. Учебная игра в дартс. | 2 |
| 152 | Виды позиций для броска. Стойка, соответствующая требованиям к броску. Преимущества и недостатки. Выбор стойки для студентов с непропорциональным телосложением. Учебная игра в дартс. | 2 |
| 153 | Общее понятие о тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики дартс. Тактика поведения на соревнованиях. Разминка. Выбор места на линии бросков. Учебная игра в дартс. | 2 |
| 154 | Тактика шести разминочных бросков. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска. Основы тактики. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах. Учебная игра в дартс. | 2 |
| 155 | Виды соревнований. Варианты классического окончания игры. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Характер соревнований. Судейская практика. Учебная игра в дартс. | 2 |
| 156 | Гимнастика. Техника строевых упражнений. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Техника акробатических упражнений (стойка на голове и руках (юноши), стойка на лопатках,переворот боком(девушки). Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 2 |
| 157 | Техника строевых упражнений. Бег в среднем темпе. ОРУ.СБУ. Построения и перестроения в колонну по 2,3,4,5,6 на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 2 |
| 158 | Техника кувырка вперед,назад. Техника акробатических упражнений. Медленный бег. ОРУ. Упражнения для развития силы. Техника выполнения кувырка вперед. Техника выполнения кувырка назад. Игра в бадминтон. | 2 |
| 159 | Техника стойки на голове и руках. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Виды гимнастических упражнений. Техника акробатических упражнений, стойка на плечах, мост из положения лежа на спине. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 160 | Техника опорного прыжка. Медленный бег. ОРУ.Комплексы упражнений дляразвития специальной выносливости.Игра в настольный теннис. | 2 |
| 161 | Совершенствование техники опорного прыжка. Бег в среднем темпе. ОРУ.СБУ. Развитиекоординационных способностей. Игра в дартс. | 2 |

| | | |
|----------------------------|---|------------|
| 162 | Техника выполнения упражнения «мост». Медленный бег. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на снарядах. Игра в дартс. | 2 |
| 163 | Техника выполнения упражнения стойка на лопатках. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ гимнаста. Упражнения для развития гибкости. Стойка на лопатках. Игра в дартс. | 2 |
| 164 | Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках. Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные подводящие гимнастические упражнения. Комплексы упражнений на развитие гибкости и силовых способностей. Контрольный норматив выполнения стойки на лопатках. Игра в бадминтон. | 2 |
| Итого за 8 семестр: | | 40 |
| Итого: | | 328 |

3. Рабочая учебная программа дисциплины

| Наименование разделов дисциплины (модулей) | Аудиторные занятия | | | | | Всего часов на аудиторную работу | Самостоятельная работа студента | Экзамен | Итого часов | Часы контактной работы обучающегося с преподавателем | Компетенции | | | Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения, формы организации образовательной деятельности | Формы текущей и промежуточной аттестации |
|--|--------------------|----------|--|--|-----------------|----------------------------------|---------------------------------|---------|-------------|--|-------------|-----|----|--|--|
| | лекции | семинары | лабораторные занятия (лабораторные работы, практикумы) | практические занятия, клинические практические занятия | курсовая работа | | | | | | УК | ОПК | ПК | | |
| Модуль 1. Легкая атлетика. Гимнастика | - | - | - | 124 | - | 124 | - | - | 124 | 124 | 7 | 2 | - | ПП | Пр |
| Модуль 2. Спортивная игра. Баскетбол | - | - | - | 48 | - | 48 | - | - | 48 | 48 | 7 | 2 | - | ПП | Пр |
| Модуль 3. Спортивная игра. Волейбол | - | - | - | 44 | - | 44 | - | - | 44 | 44 | 7 | 2 | - | ПП | Пр |
| Модуль 4. Спортивная игра. Футбол | - | - | - | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 7 | 2 | - | ПП | Пр |
| Модуль 5. Бадминтон | - | - | - | 30 | - | 30 | - | - | 30 | 30 | 7 | 2 | - | ПП | Пр |
| Модуль 6. Настольный теннис | - | - | - | 40 | - | 40 | - | - | 40 | 40 | 7 | 2 | - | ПП | Пр |
| Модуль 7. Дартс | - | - | - | 22 | - | 22 | - | - | 22 | 22 | 7 | 2 | - | ПП | Пр |
| Промежуточная аттестация | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 7 | 2 | - | - | Пр, С |
| Итого: | - | - | - | 328 | - | 328 | - | - | 328 | 328 | - | - | - | - | - |

4. Оценочные средства (фонд оценочных средств) для контроля уровня сформированности компетенций

4.1. Оценочные средства для проведения текущей аттестации по дисциплине

Текущая аттестация включает следующий тип заданий: оценка освоения практических навыков (умений).

4.1.1. Примеры заданий по оценке освоения практических навыков

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3.

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

4.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Промежуточная аттестация включает следующие тип задания: собеседование по контрольным вопросам.

4.2.1. Перечень вопросов для собеседования

| № | Вопросы для промежуточной аттестации | Проверяемые индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| 1 | Общие положения воспитания физических качеств | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 2 | Методы и средства развития силы | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 3 | Методы и средства развития выносливости | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 4 | Методы и средства развития ловкости | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 5 | Методы и средства развития быстроты | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК- |

| | | |
|----|---|---|
| | | ОПК-2.2.3 |
| 6 | Методы и средства развития гибкости | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 7 | Планирование объема и интенсивности физических упражнений | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 8 | Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 9 | Признаки чрезмерной нагрузки | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 10 | Гигиена самостоятельных занятий | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 11 | Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 12 | Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 13 | Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 14 | Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 15 | Планирование тренировки в баскетболе, волейболе, футболе | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 16 | Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в баскетболе | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 17 | Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в волейболе | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 18 | Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в футболе | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 19 | Влияние плавания на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 20 | Влияние легкой атлетики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 21 | Влияние аэробики, ритмической гимнастики, калланетики, шейпинга, атлетической гимнастики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 22 | Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 23 | Признаки чрезмерной нагрузки | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 24 | Учет индивидуальных особенностей в самостоятельной работе. Двигательная подготовленность | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 25 | Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 26 | Оценка двигательной (физической) подготовленности | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |

| | | |
|----|--|---|
| 27 | Дневник самоконтроля | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 28 | 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-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |
| 29 | Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании | УК-7.1.1, УК-7.2.1., УК-7.3.2., ОПК-ОПК-2.2.3 |

4.3. Порядок проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Рейтинг по дисциплине итоговый (R_d) рассчитывается по следующей формуле:

$$R_d = (R_{дср} + R_{на}) / 2$$

где R_d – рейтинг по дисциплине;

$R_{на}$ – рейтинг промежуточной аттестации (зачет);

$R_{дср}$ – средний рейтинг дисциплины за первый и второй семестр – индивидуальная оценка усвоения учебной дисциплины в баллах за два семестра изучения.

Средний рейтинг дисциплины за 2 семестра изучения рассчитывается по следующей формуле:

$$R_{дср} = (R_{пред1} + R_{пред2}) / 2$$

где:

$R_{пред1}$ – рейтинг по дисциплине в 1 семестре предварительный;

$R_{пред2}$ – рейтинг по дисциплине в 2 семестре предварительный.

Рейтинг по дисциплине в 1 и 2 семестре предварительный рассчитывается по следующей формуле:

$$R_{пред} = (R_{тек} + R_{мес}) / 2 + R_{б} - R_{ш}$$

где:

$R_{тек}$ – текущий рейтинг за первый или второй семестр (текущей успеваемости, оценка которой проводится по среднему баллу);

$R_{мес}$ – рейтинг за тестирование физической подготовленности в первом или втором семестре;

$R_{б}$ – рейтинг бонусов;

$R_{ш}$ – рейтинг штрафов.

Максимальное количество баллов, которое может получить студент по дисциплине в семестре – 100. Минимальное количество баллов, при котором дисциплина должна быть зачтена – 61.

1. Методика подсчета среднего балла текущей успеваемости

Рейтинговый балл по дисциплине ($R_{тек}$) оценивается суммарно с учетом текущей успеваемости, оценка которой проводится по среднему баллу.

Знания и работа студента на практических занятиях оцениваются преподавателем в каждом семестре по классической 5-балльной системе.

В конце каждого семестра производится централизованный подсчет среднего балла успеваемости студента, в семестре с переводом его в 100-балльную систему (таблица 1).

Таблица 1. Перевод среднего балла текущей успеваемости студента в рейтинговый балл по 100-балльной системе

| Средний балл по 5-балльной системе | Балл по 100-балльной системе | Средний балл по 5-балльной системе | Балл по 100-балльной системе | Средний балл по 5-балльной системе | Балл по 100-балльной системе |
|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| 5.0 | 100 | 4.0 | 76-78 | 2.9 | 57-60 |
| 4.9 | 98-99 | 3.9 | 75 | 2.8 | 53-56 |
| 4.8 | 96-97 | 3.8 | 74 | 2.7 | 49-52 |
| 4.7 | 94-95 | 3.7 | 73 | 2.6 | 45-48 |
| 4.6 | 92-93 | 3.6 | 72 | 2.5 | 41-44 |
| 4.5 | 91 | 3.5 | 71 | 2.4 | 36-40 |
| 4.4 | 88-90 | 3.4 | 69-70 | 2.3 | 31-35 |
| 4.3 | 85-87 | 3.3 | 67-68 | 2.2 | 21-30 |
| 4.2 | 82-84 | 3.2 | 65-66 | 2.1 | 11-20 |
| 4.1 | 79-81 | 3.1 | 63- 64 | 2.0 | 0-10 |
| | | 3.0 | 61-62 | | |

2. Методика подсчета баллов за тестирование физической подготовленности в семестре

Минимальное количество баллов, которое можно получить при тестировании физической подготовленности – 61, максимальное – 100 баллов.

Если студент выполняет норматив, он получает от 61 балла, если не укладывается в норматив – 0 (ноль) баллов. Оценка результатов после прохождения теста проводится в соответствии с таблицей 2.

Тестирование физической подготовленности считается выполненным при получении 61 балла и выше. При получении менее 61 балла – необходимо повторное прохождение тестирования.

Таблица 2. Перевод результата тестирования физической подготовленности в рейтинговый балл по 100-балльной системе

| Оценка | 5 | 4 | 3 | 2 |
|--|------------|---------------|---------------|------------|
| Баллы за тестирование физической подготовленности в семестре | 3,5 \geq | от 2,5 до 3,5 | от 2,0 до 2,5 | 2,0 \geq |
| Рейтинговый балл по 100-балльной системе | 100-91 | 90-71 | 70-61 | 60 \geq |

3. Методика подсчета балла промежуточной аттестации (зачет) (R_{na})

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме зачета. Зачет проходит в виде собеседования с оценкой сформированности практической составляющей формируемых компетенций, включающего в себя вопросы по всем изучаемым разделам программы. Минимальное количество баллов (R_{na}), которое можно получить при собеседовании – 61, максимальное – 100 баллов (таблица 3).

Таблица 3. Критерии оценки уровня усвоения материала дисциплины и сформированности компетенций

| Характеристика физической подготовленности | Оценка ECTS | Баллы в БРС | Уровень сформированности компетентности по дисциплине | Оценка по 5-балльной шкале |
|---|-------------|-------------|---|----------------------------|
| Знает, как заниматься физической культурой и спортом, отлично развиты практические навыки. Выполняет тесты спортивно- | A | 100-96 | ВЫСОКИЙ | 5 (5+) |

| | | | | |
|---|---|-------|---------|--------|
| <p>технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «отлично». Полностью способен к ведению здорового образа жизни и физическому самосовершенствованию.</p> <p>Студент демонстрирует высокий продвинутый уровень сформированности компетентности</p> | | | | |
| <p>Знает принципы ведения здорового образа жизни и физического самосовершенствования. Выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «отлично». Умеет делать первичные выводы о необходимости и результатах занятий физической культурой. Самостоятельно занимается физической культурой и спортом.</p> <p>Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций</p> | В | 95-91 | | 5 |
| <p>Знает правила спортивных игр в последней редакции. Выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «хорошо». Умеет самостоятельно составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений; умеет проводить самоконтроль, анализировать полученные результаты и вносить коррективы в индивидуальную программу физического самосовершенствования; участвует в спортивных соревнованиях различного уровня и организует судейство в них.</p> <p>Студент демонстрирует средний повышенный уровень сформированности компетентности</p> | С | 90-81 | | 4 |
| <p>Имеются знания о физической культуре и здоровье, но навыки реализуются недостаточно. Выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «хорошо». Практически занимается укреплением своего здоровья, но недостаточно использует на практике методы физического совершенствования.</p> <p>Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций</p> | Д | 80-76 | СРЕДНИЙ | 4 (4-) |
| <p>Знания о необходимости физической культуры имеются, но практических навыков нет. Демонстрирует понимание значимости физической культуры, но проявляет недостаточные способности к занятиям. Испытывает затруднения в практических занятиях физической культурой.</p> <p>Студент демонстрирует низкий уровень</p> | Е | 75-71 | | НИЗКИЙ |

| | | | | |
|--|----|-------|-------------------------------|--------|
| сформированности компетентности | | | | |
| Недостаточно знает правила спортивных игр и слабо демонстрирует их на практике; проявляет недостаточные способности и желание заниматься физической культурой и спортом. Выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «удовлетворительно». Не принимает участия в спортивных соревнованиях. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности компетентности | E | 70-66 | | 3 |
| Отсутствуют знания о необходимости заниматься физической культурой. Отсутствие способности заниматься физической культурой. Выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «удовлетворительно». Не владеет оценкой значимости физической культуры для профессиональной деятельности. Студент демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций | E | 65-61 | ПОРОГОВЫЙ | 3 (3-) |
| Отсутствуют способности заниматься физической культурой и знания о необходимости заниматься физической культурой. Выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «неудовлетворительно». Компетентность отсутствует | Fx | 60-41 | | 2 |
| Не выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы. Студент не демонстрирует индикаторов достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует. | F | 40-0 | КОМПЕТЕНТНОСТЬ ОТСУТСТВУЕТ | 2 |

3. Система бонусов и штрафов

В данной модели расчета рейтингового балла предусматриваются бонусы, повышающие рейтинговый балл и штрафы, понижающие рейтинг, согласно приведенной таблице (таблица 4).

Таблица 4. Бонусы и штрафы по дисциплине

| Бонусы | Наименование | Баллы |
|--|--------------------|-------|
| Участие во внутривузовских соревнованиях | Грамота за 1 место | + 3,0 |
| | Грамота за 2 место | + 2,0 |
| | Грамота за 3 место | + 1,0 |
| Участие в городских соревнованиях | Грамота за 1 место | + 5,0 |
| | Грамота за 2 место | + 4,0 |
| | Грамота за 3 место | + 3,0 |
| Штрафы | Наименование | Баллы |

| | | |
|---------------------------------|--|-------|
| Дисциплинарные | Пропуск без уважительной причины \geq | - 2,0 |
| | Систематические опоздания \geq | - 1,0 |
| | Нарушение ТБ | - 1,0 |
| | Несоблюдение санитарно-гигиенических норм на практических занятиях | - 1,0 |
| Причинение материального ущерба | Порча оборудования и имущества | - 2,0 |

В зачетную книжку преподаватель ставит «зачтено» или не зачтено» (таблица 5).

Таблица 5. Итоговая оценка по дисциплине

| Оценка по 100-балльной системе | Оценка по системе «зачтено - не зачтено» | Оценка по 5-балльной системе | | Оценка по ECTS |
|--------------------------------|--|------------------------------|---------------------|----------------|
| 96-100 | зачтено | 5 | отлично | A |
| 91-95 | зачтено | | | B |
| 81-90 | зачтено | 4 | хорошо | C |
| 76-80 | зачтено | | | D |
| 61-75 | зачтено | 3 | удовлетворительно | E |
| 41-60 | не зачтено | 2 | неудовлетворительно | Fx |
| 0-40 | не зачтено | | | F |

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации (синоним – методические указания) для студентов по всем видам занятий, включая учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента, в рамках дисциплины представлены в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ во ВолгГМУ Минздрава России и доступны по ссылке: www.pmedpharm.ru

5.2. Перечень рекомендуемой литературы, включая электронные учебные издания

1. Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова//М.: ДиректМедиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

2. 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.

3. 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495762>

4. 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

5. Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов и др. // М.: ГЭОТАР -Медиа. - 2014. - 568 с.– Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842.html>

5.3. Перечень программного обеспечения

| № п/п | Название | Реквизиты подтверждающего документа |
|-------|-------------------------|--|
| 1. | Windows 7 Professional | 46243751, 46289511, 46297398, 47139370, 60195110, 60497966, 62369388 Бессрочная |
| 2. | Windows 10 Professional | 66015664, 66871558, 66240877, 66015664, 66871558, 66240877 |

| | | |
|-----|---|--|
| | | Бессрочная |
| 3. | Windows XP Professional | 45885267, 43108589, 44811732, 44953165, 44963118, 46243751, 46289511, 46297398 Бессрочная |
| 4. | MS Office 2007 Suite | 63922302, 64045399, 64476832, 66015664, 66015670, 62674760, 63121691, 63173783, 64345003, 64919346, 65090951, 65455074, 66455771, 66626517, 66626553, 66871558, 66928174, 67008484, 68654455, 68681852, 65493638, 65770075, 66140940, 66144945, 66240877, 67838329, 67886412, 68429698, 68868475, 68918738, 69044325, 69087273 Бессрочная |
| 5. | MS Office 2010 Professional Plus | 47139370, 61449245 Бессрочная |
| 6. | MS Office 2010 Standard | 60497966, 64919346 Бессрочная |
| 7. | MS Office 2016 Standard | 66144945, 66240877, 68429698 Бессрочная |
| 8. | Abbyy Fine Reader 8.0 Corporate Edition (Россия) | FCRS-8000-0041-7199-5287, FCRS-8000-0041-7294-2918, FCRS-8000-0041-7382-7237, FCRS-8000-0041-7443-6931, FCRS-8000-0041-7539-1401 Бессрочная |
| 9. | Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows (Россия) | 280E-210422-110053-786-2767 с 22.04.2021 по 27.05.2022 |
| 10. | Google Chrome | Свободное и/или безвозмездное ПО |
| 11. | Mozilla Firefox | Свободное и/или безвозмездное ПО |
| 12. | Браузер «Yandex» (Россия) | Свободное и/или безвозмездное ПО |
| 13. | 7-zip (Россия) | Свободное и/или безвозмездное ПО |
| 14. | Adobe Acrobat DC / Adobe Reader | Свободное и/или безвозмездное ПО |
| 15. | Zoom | Свободное и/или безвозмездное ПО |

5.4. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем, электронных образовательных ресурсов

1. <https://biblioclub.ru> – ЭБС «Университетская библиотека online».
2. www.studmedlib.ru – ЭБС «Консультант студента» для ВПО и СПО.
3. <http://www.fizkultura-vsem.ru/> – Физкультура для всех: для детей и взрослых.
4. <http://enc-dic.com/word/f/fizkultura-1200.html> – Сайт о спорте, физкультуре и здоровом образе жизни
5. <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml> – Здоровье и физическая культура
6. <http://pculture.ru/> – Физкультура. Сайт учителя физкультуры
7. <http://pro-fizkulturu.ru/> – Электронные образовательные ресурсы по физической культуре
8. <http://window.edu.ru/resource/547/58547> – Электронные образовательные ресурсы по физической культуре

5.5. Вспомогательный материал – профессиональные базы данных

1. <http://bibl.volgmed.ru/MegaPro/Web> – ЭБС ВолгГМУ (база данных изданий, созданных НПР и НС университета по дисциплинам образовательных программ, реализуемых в ВолгГМУ) (профессиональная база данных)
2. <https://e.lanbook.com/> – сетевая электронная библиотека (база данных произведений членов сетевой библиотеки медицинских вузов страны, входящую в Консорциум

сетевых электронных библиотек на платформе электронно-библиотечной системы «Издательство Лань») (профессиональная база данных)

3. https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/9326fbe1!!buiykova_o.m.uchebnoe_posobie_ppfk_-_kopiya.pdf – Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза

4. <https://student-servis.ru/spravochnik/ppfp-studentov-medikov/> – ППФП студентов-медиков.

5. https://www.volgmed.ru/uploads/files/2013-5/19529-uchebno-issledovatel'skaya_rabota_v_kurse_fizicheskoj_kultury_medicinskih_i_farmaceuticheskikh_vuzov.pdf – Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов.

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|-------|---|---|--|--|
| 1 | Физическая подготовка | Зал атлетической гимнастики (1 этаж) | Гиря чугунная 16 кг Гиря чугунная 24 кг Гриф для штанги 50 мм К грифу 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 Тренажер на заднюю поверхность бедра стоя | |
| 2 | | Зал атлетической гимнастики (3 этаж) | Велотренажер TREO K-108 Гриф гантельный Тренажер Примус Тренажер силовой winner | |
| 3 | | Зал оздоровительной гимнастики (1 этаж - шейпинг) | Велотренажер Консул - супер Велоэргометр FITMED Вибромассажер BM 1200 Гантели неопреновые 1 кг | |

| | | | | |
|---|----------------------|--|--|---|
| | | | <p>ДартсLarsenпресс. картон. Жалюзи вертикальные 2,7x2,2 Жалюзи вертикальные 2,7x2,2 Жалюзи вертикальные 2,8x1,49 Жалюзи вертикальные 2,8x1,64 Коврик для фитнеса Коврик для фитнеса Кресло офисное E -279 Budget Лестница - стремянка Мяч гимнастический Мяч гимнастический GB- 105 65 см, прозрачный розовый Обруч гимнаст. диам. 900 мм 360 гр.8 Обруч утяжеленный 1,850 Огнетушитель углекислотный ОУ -2 Сплит – система настенная GC/GU- S24HR Сплит – система настенная GC/GU- S30HR Степ – платформа Стол теннисный StartLineOLIMPIK Столтеннисный Start Line OLIMPIK.6020 Утяжелители Стандарт 2*1 кг в коробке (парные) Утяжелители Стандарт 2*2 кг в коробке (парные)</p> | |
| 4 | Методический кабинет | | <p>Компрессор электрический FTC110 VOLCANO Насос 20 см, JOGEL, гибкий шланг, игла, насадка для футбола Персональный компьютер в сборе (монитор ж/к BENG17, мышь, клавиат., системный блок) Секундомер 100 Фонарь электрический переносной аккумуляторный Шлюз GSMDC03</p> | <p>1. MicrosoftOffice 365. Договор с ООО СТК «ВЕРШИНА» №27122016-1 от 27 декабря 2016 г. 2. Microsoft® Windows Server STDCORE 2016 Russian Academic OLP. License Number: 68169617 Initial License Issue Date: 03.03.2017 3. Windows Remote Desktop Services - User CAL 2012 50; Servers Windows Server - Standard 2012 R2 1. Лиц. 96439360ZZE1802 4. СС КонсультантПлюс для бюджетных организаций. Договор с ООО «Компас»</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>№КОО/КФЦ 7088/40 от 9 января 2017 года.</p> <p>5. СКЗИ «Крипто-Про CSP». Лицензия ООО «ЮСК:Сервис» ООО «Крипто-Про» от 17.03.2017.</p> <p>6. Kaspersky Endpoint Security Russian Edition. 100149 Educational Renewal License 1FB6161121102233870682. 100 лицензий.</p> <p>7. Office Standard 2016. 200 лицензий OPEN 96197565ZZE1712.</p> <p>8. 1С: Предприятие; 1С: Бухгалтерия для учебных целей. Код партнера: 46727, 1 июня 2016; 1С:Предприятие8; 800685726-72.</p> <p>9. Veral Test Professional 2.7 Электронная версия. Акт предоставления прав № IT178496 от 14.10.2015</p> <p>10. 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> <p>11. RegOrganizer: 18056916.40822738 Дата создания ключа: 15.03.2017.</p> <p>12. ABBYY Fine_Reader_14 FSRS-1401. ABBYY FineReader 11 Professional Edition (download) AF11-2S1P01-102/AD.</p> <p>13. MOODLE e-Learning, e Learning Server, Гиперметод. Договор с ООО «Открытые технологии» 82/1 от 17 июля 2013 г.</p> <p>14. Paragon Migrate OS to SSD (Russian) Serial Number: 09880-0C87B-E8F90-4CF66.</p> <p>15. Microsoft Open License :66237142 OPEN 96197565ZZE1712. 2017</p> |
|--|--|--|--|--|

| | | | |
|---|---------------------|---|--|
| | | | <p>16. Microsoft Open License: 66432164 OPEN OPEN 96439360ZZE1802. 2018.</p> <p>17. Microsoft Open License:68169617 OPEN OPEN 98108543ZZE1903. 2019.</p> <p>18. Операционные системы OEM (на OS Windows 95 с предустановленным лицензионным программным обеспечением): OS Windows 95, OS Windows 98; OS Windows ME, 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 в наклеенном на устройство стикере с голографической защитой</p> |
| 5 | Большой игровой зал | <p>Ворота гандбольные /мини- футбольные стальные, пара 3,01</p> <p>Кольцо баскетбольное с амортизатором</p> <p>Пенал для ключей 40*100 мм пласт</p> <p>Сетка гандбольная, мини-футбол</p> <p>Сетка для мини футбольных ворот 2026</p> <p>Скамейка гимнастическая 4м</p> <p>Щит баскетбольный, игровой 1,05x1,80 оргстекло 14мм с основанием</p> | |
| 6 | Инвентарная | <p>Канат вертикальный</p> <p>Канат страховочный (10*12)40</p> <p>Коврик туристический</p> <p>Коврик туристический</p> <p>Коврик туристический</p> <p>Маты (10x2)</p> <p>Медбол, 1 кг, иск. кожа, наполнитель резиновая крошка, диам.14 см, машинная сшивка, синий</p> <p>Медбол, 2 кг, иск. кожа, наполнитель резиновая</p> | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>крошка, диам.17,5 см, машинная сшивка Медбол,3 кг, иск. кожа, наполнитель резиновая крошка, диам.20 см, машинная сшивка, синий Мешок боксерский – кожа, высота 100, диаметр 30, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ08 Мешок боксерский – кожа, высота 100, диаметр 30, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ08 Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084 Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084 Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084 Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084 Мяч MIKASA из синт. кожи MVA 300 Мяч MIKASA из синт. кожи MVA 300 Мяч MIKASA из синт. кожи MVA 300 Мяч баскет. TORRES BM300 арт. B00017 р. 7, резина, нейлон. корд. бут. камера Мяч баскетбольный р.7 Мяч баскетбольный № 6 JOGEL JB -300 Мяч баскетбольный № 7 JOGEL JB -300 Мяч баскетбольный р. 6 Мяч волейбольный Мяч волейбольный 200 Мяч волейбольный 300 Мяч волейбольный JOGEL JB -500 Мяч волейбольный MIKASAMVA 200 Мяч волейбольный MIKASAMVA 200</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|---------|---|--|
| | | | Палатка Camp3 универсальная Палки телескопические Trek Плита газовая в кейсе с перех. TRG - 006 Покрытие для ринга на помосте: размеры ринга 7*7м, высота помоста 1м, нанесение 3 логотипов на каждой стороне полого ринга Пылесос SamsungSC 5130 Пьедестал победителя 3-х местный, разборный 3,1х 0,7х0,7 м Ракетка бадминтонная Ракетки для игр в бадминтон для занятий Ринг боксерский соревновательный, боевая зона 6х6, на подиуме базовой конструкции 7х7х1м, 4 ряда канатов, подиум дерево – металл, 2 лестницы дерево- металл Рюкзак Трэкс МА Сетка волейбольная Сетка волейбольная профессиональная Спальный мешок СП 2. Стойка волейбольная с мех. натяж. для зала на растяжках. Стул рыбака TTF 003 Ящик для огнетушителя | |
| 7 | | Переход | Молния -12 В, «Выход» Оповещатель охранно- пожарный (табло) План эвакуации на рус. Языке. Стол теннисный StartLineOLIMPIK | |

7. Особенности организации обучения по дисциплине, относящихся к основному отделению, специальной медицинской группе, лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

7.1 Обучение лиц, относящихся к основному отделению временно освобожденных от физических нагрузок. Лицам, временно освобожденным от физических нагрузок после перенесенного заболевания, необходимо присутствовать на каждом занятии, визуально воспринимать учебный материал, осваивать доступную часть занятия, помогать преподавателю в проведении учебной деятельности.

7.2 Обучение лиц, относящихся к специальной медицинской группе. Лица, относящиеся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, должны присутствовать на занятиях по данной дисциплине для освоения учебного плана в полной мере, предусмотренного ФГОС 3++ в рамках своей нозологической группы.

7.3 Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. При необходимости обучение данных лиц осуществляется кафедрой на основе данной рабочей программы, адаптированной с использованием специальных методов, средств обучения и дидактических материалов, составленных преподавателем с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

7.3.1 В целях освоения учебной 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 по слуху:
 - 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.

7.3.2 Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

7.3.3 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.

7.3.4 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.3.5 Оценочные средства для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

| Категории студентов | Виды оценочных средств | Формы контроля и оценки результатов обучения |
|----------------------------|-------------------------------|---|
| 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/ЭИОС вуза, письменная проверка |

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

7.3.6 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. Эти средства могут быть предоставлены ВолгГМУ или могут использоваться собственные технические средства.

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, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. Доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

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. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

7.3.7 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются учебная литература в виде электронных учебных изданий 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, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

7.3.8 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.

7.4 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 (помимоматериально-технического обеспечения дисциплины, указанного в разделе б):

- 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.

В Центре коллективного пользования по междисциплинарной подготовке инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ВолгГМУ имеются специальные технические средства обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

8. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

На основании части 17 статьи 108 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ И ЭО).

Выбор элементов ДОТ и ЭО определяется в соответствии с нижеследующим:

| Модуль дисциплины | Элементы ДОТ и ЭО, применяемые для реализации учебного процесса | Элементы ДОТ, применяемые для текущей и промежуточной аттестации |
|---|---|---|
| <p>Модуль 1. Легкая атлетика. Гимнастика. Модуль 2. Спортивная игра. Баскетбол. Модуль 3. Спортивная игра. Волейбол. Модуль 4. Бадминтон. Модуль 6. Настольный теннис. Модуль 6. Дартс</p> | <p>При организации и проведении промежуточной аттестации с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий кафедра:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 зачетных процедур, в рамках которых осуществляется оценка результатов обучения. <p>Зачетные процедуры в синхронном режиме проводится с учетом видео-фиксации идентификации личности; видео-фиксации устного ответа; в асинхронном режиме – с учетом аутентификации обучающегося через систему управления обучением (LMS). Порядок проведения промежуточной аттестации осуществляется в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> – устного собеседования | <p>Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Тест» (тестирование)</p> |

9. Воспитательный компонент дисциплины

9.1. Воспитание в ПМФИ – филиале ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России является неотъемлемой частью образования, обеспечивающей систематическое и целенаправленное воздействие на студентов для формирования профессионала в области медицины и фармации как высокообразованной личности, обладающей достаточной профессиональной компетентностью, физическим здоровьем, высокой культурой, способной творчески осуществлять своё социальное и человеческое предназначение.

9.2. Целью воспитательной работы в институте является полноценное развитие личности будущего специалиста в области медицины и фармации при активном участии самих обучающихся, создание благоприятных условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных и духовно-нравственных ценностей народов России,

формирование у студентов социально-личностных качеств: гражданственности, целеустремленности, организованности, трудолюбия, коммуникабельности.

9.3. Для достижения поставленной цели при организации воспитательной работы в институте определяются следующие задачи:

- развитие мировоззрения и актуализация системы базовых ценностей личности;
- приобщение студенчества к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и академическим традициям;
- воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности;
- воспитание положительного отношения к труду, воспитание социально значимой целеустремленности и ответственности в деловых отношениях;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности;
- выявление и поддержка талантливой молодежи, формирование организаторских навыков, творческого потенциала, вовлечение обучающихся в процессы саморазвития и самореализации;
- формирование культуры и этики профессионального общения;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде;
- повышение уровня культуры безопасного поведения;
- развитие личностных качеств и установок, социальных навыков и управленческих способностей.

9.4. Направления воспитательной работы:

- гражданское;
- патриотическое;
- духовно-нравственное;
- студенческое самоуправление;
- научно-образовательное;
- физическая культура, спортивно-оздоровительное и спортивно-массовое;
- профессионально-трудовое;
- культурно-творческое и культурно-просветительское;
- экологическое.

9.5. Структура организации воспитательной работы:

Основные направления воспитательной работы в ПМФИ – филиале ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России определяются во взаимодействии заместителя директора по учебной и воспитательной работе, отдела по воспитательной и профилактической работе, студенческого совета и профкома первичной профсоюзной организации студентов. Организация воспитательной работы осуществляется на уровнях института, факультетов, кафедр.

9.6. Организация воспитательной работы на уровне кафедры

На уровне кафедры воспитательная работа осуществляется на основании рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы, являющихся частью образовательной программы.

Воспитание, осуществляемое во время аудиторных занятий и самостоятельной работы обучающихся, должно составлять 75% от всей воспитательной работы с обучающимися в ПМФИ – филиале ВолгГМУ (относительно 25%, приходящихся на внеаудиторную работу).

На уровне кафедры организацией воспитательной работой со студентами руководит заведующий кафедрой.

Основные функции преподавателей при организации воспитательной работы с обучающимися:

- формирование у студентов гражданской позиции, сохранение и приумножение нравственных и культурных ценностей в условиях современной жизни, сохранение и возрождение традиций института, кафедры;

- информирование студентов о воспитательной работе кафедры,
- содействие студентам-тьюторам в их работе со студенческими группами;
- содействие органам студенческого самоуправления, иным объединениям студентов, осуществляющим деятельность в институте,
- организация и проведение воспитательных мероприятий по плану кафедры, а также участие в воспитательных мероприятиях общевузовского уровня.

9.7. Универсальные компетенции, формируемые у обучающихся в процессе реализации воспитательного компонента дисциплины:

- способность осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий;
- способность управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла;
- способность организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели;
- способность применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном языке, для достижения академического и профессионального взаимодействия;
- способность анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия;
- способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни;
- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.