МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации ФГАОУ ВО РНИМУ им Н.И.Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Институт биомедицины (МБФ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института

Прохорчук Егор Борисович

Доктор биологических наук,
Член-корреспондент
Российской академии наук

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.В.С.01.01 Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства
для образовательной программы высшего образования - программы специалитета
по специальности
30.05.02 Медицинская биофизика
направленность (профиль)
Медицинская биофизика
Год начала подготовки - 2023

Подписан: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ " РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Москва 2026

Настоящая рабочая программа дисциплины Б.1.В.С.01.01 Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства (далее – рабочая программа дисциплины) является частью программы специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика.

Направленность (профиль): Медицинская биофизика.

Форма обучения: очная.

Составители:

№, п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Учёная степень, звание	Должность	Место работы
1	Пахомов Владимир Игоревич		Старший преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
2	Костенев Александр Андреевич		Старший преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
3	Поляев Борис Александрович	Доктор медицинских наук, Профессор	Заведующий кафедрой реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
4	Лобов Андрей Николаевич	Доктор медицинских наук, Профессор	Профессор кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
5	Тохтиева Наталья Вячеславовна	Кандидат медицинских наук, Доцент	Доцент кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению рецензентами:

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Учёная степень, звание	Должность	Место работы
1	Шарова Наталья Михайловна	Доктор медицинских наук, Профессор	Профессор кафедры дерматовенерологии имени академика Ю.К. Скрипкина ИКМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

«Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ»
протокол от «___» _____ № _____

Зав. кафедрой
Поляев Борис Александрович
Доктор медицинских наук,
Профессор

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена ученым советом

« _____»
протокол от «___» _____ 20___ № _____

Директор Института
Прохорчук Егор Борисович
Доктор биологических наук,
Член-корреспондент
Российской академии наук

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

1. Образовательный стандарт высшего образования ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Министерства здравоохранения Российской Федерации по уровню образования специалитет по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика, утвержденный приказом от «29» мая 2020г. № 365 рук.
2. Устав и локальные нормативные акты Университета.
3. Общая характеристика образовательной программы.
4. Учебный план образовательной программы.

© федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации

1. Общие положения

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины

1.1.1. Цель: Целью освоения дисциплины "Физическая культура: Игровые виды спорта и единоборства" является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.1.2. Задачи, решаемые в ходе освоения дисциплины:

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

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства» изучается в 2, 3, 4, 5, 6 семестре(ах) и относится к части, формируемой участниками образовательного процесса, Блока Б.1 «Дисциплины». Является дисциплиной по выбору.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9.1 з.е.

Для успешного освоения настоящей дисциплины обучающиеся в рамках образовательной программы должны освоить следующие дисциплины и практики: Физическая культура.

Знания, умения и опыт практической деятельности, приобретенные при освоении настоящей дисциплины, необходимы для успешного освоения дисциплин: Педиатрия.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

2 семестр

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	**Планируемые результаты освоения дисциплины**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.ИД1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	**Знать:** Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Основные средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих деятельность человека.
	Уметь: Использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организация здорового образа жизни.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.

3 семестр

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	**Планируемые результаты освоения дисциплины**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.ИД2 Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	**Знать:** планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и умственной нагрузки для сохранения и укрепления здоровья.
	Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования стиля здорового образа жизни.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): навыками организации самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

4 семестр

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	**Планируемые результаты освоения дисциплины**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.ИД2 Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	**Знать:** планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и умственной нагрузки для сохранения и укрепления здоровья.
	Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования стиля здорового образа жизни.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): навыками организации самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

5 семестр

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	**Планируемые результаты освоения дисциплины**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.ИД3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знать:** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма.
	Уметь: Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культуры и спортом.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, методами самоконтроля при физических нагрузках, а так же навыками физического самосовершенствования.

6 семестр

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	**Планируемые результаты освоения дисциплины**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.ИД3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знать:** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма.
	Уметь: Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культуры и спортом.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, методами самоконтроля при физических нагрузках, а так же навыками физического самосовершенствования.

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

Формы работы обучающихся / Виды учебных занятий / Формы промежуточной аттестации		Всего часов	Распределение часов по семестрам				
			2	3	4	5	6
Учебные занятия							
Контактная работа обучающихся с преподавателем в семестре (КРО), в т.ч.:		152	32	30	30	30	30
Лабораторно-практическое занятие (ЛПЗ)		132	28	26	26	26	26
Коллоквиум (К)		20	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа обучающихся в семестре (СРО), в т.ч.:		168	34	34	34	34	32
Подготовка к учебным аудиторным занятиям		168	34	34	34	34	32
Промежуточная аттестация:							
Контактная работа обучающихся в ходе промежуточной аттестации (КРПА), в т.ч.:		8	0	2	2	2	2
Зачет (З)*		8	0	2	2	2	2
Общая трудоемкость дисциплины (ОТД)	в часах: ОТД = КРО+СРО+КРПА+СРПА	328	66	66	66	66	64
	в зачетных единицах: ОТД (в часах): 36	9.11	1.83	1.83	1.83	1.83	1.78

* Время для проведения промежуточной аттестации в форме зачёта выделяется в рамках контактной работы (ДВЗ) Проведение промежуточной аттестации в форме зачёта организуется в соответствии с расписанием занятий.

3. Содержание дисциплины
3.1. Содержание разделов, тем дисциплины

2 семестр

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
Раздел 1. Обучение			
1	УК-7.ИД1	Тема 1. Игровые виды. Мини-футбол обучение.	Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки. Техника игры без мяча. Стойки и перемещения. Стойка мини-футболиста, перемещение бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение удару по мячу. Удары по мячу ногой носком, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, бедром и подошвой по неподвижному и движущемуся мячу. Техника разбега, постановки опорной ноги и замаха ударной ногой, удара, проводки и принятия стойки для быстрого продолжения игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение остановке (приема) мяча Полные и неполные остановки мяча с переводом его в положение, удобное для продолжения игры. Остановка мяча за счет уступающих амортизирующих движений ногами, грудью, животом, шеей и накрыванием мяча стопой, голенью, животом. Остановка мяча катящегося и летящего на разной высоте и с разной скоростью. Остановки мяча с последующим его переводом в сторону, вперед, назад или в промежуточных направлениях. Обучение ведению мяча . Ведение мяча ногой во время бега путем легких, быстрых ударов-толчков ступней, носком, внутренней стороной стопы, серединой и внешней стороной подъема по мячу. Умение контролировать мяч при максимальной скорости передвижения. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
2	УК-7.ИД1	Тема 2. Единоборства. Обучение.	Упражнения на координацию движений. Кувырки вперед, назад. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки). Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие координации(акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения; кувырки вперед, назад; кувырки со страховкой). Обучение сдачи различными способами. Ознакомление с видами сдачи: похлопывание по ковру; по сопернику. Формирование умений сдачи методом похлопывания три раза по ковру или по сопернику в знак отказа продолжения боя или ввиду невозможности терпеть или уйти от болевого прием. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка Обучение удерживанию соперника различными способами. Обучение держать правильную бойцовскую стойку и передвижение. Формирование умений и навыков удержания свободной стойке на ковре. Формирование умений и навыков начинать передвижение всегда с ноги, ближней к направлению передвижения, при этом ставить ногу так, чтобы на нее не переносить сразу вес тела. Обучение основным ударам Формирование навыков выполнения: основных ударов руками (прямые удары, боковые удары, апперкоты, бекфиксы, удары локтями); основных ударов ногами (майгери, маваши, лоукик, с разворотом, удары коленом); основных защит от ударов руками, ногами Обучение основным броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам. Формирование навыков выполнения: удерживаний соперника различными способами; основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов; защиты в партере и контрприемов в партере. Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве. Изучение правил и основ судейства.

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
3	УК-7.ИД2	Тема 3. Игровые виды. Баскетбол обучение.	Обучение ловли и передачи мяча. Виды ловли и передачи мяча. Техника овладения мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя рукам. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола на месте и в движении. Передача мяча одной и двумя руками. Мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение стойки и передвижению. Остановки и поворотов на месте. Виды стоек и передвижений защитника и нападающего. Техника перемещений: основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника. Техника перемещение бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону Остановка прыжком и двумя ногами. Повороты на месте. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение технике ведения мяча: на месте, в движении. Разновидности ведения мяча. Техника овладения мячом, ведения мяча одной рукой, двумя мячами. Перевод мяча перед собой, за спиной, под ногой. Обводка противника. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение технике овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение технике выполнения броска. Классификация бросков. Техника выполнения броска одной рукой, двумя руками. Выполнение бросков из -под кольца, со средней линии, трехочковой линии. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке. Техника выполнения заслона и открывания после него. Формирование навыков выполнения передач и открываний игрока после выполнения заслона (комбинация «двоечка»), передача игрока мяча в одну сторону, открывание и заслон в другую сторону (комбинация «треугольник»). Изучение правил игры и основ судейства.
4	УК-7.ИД2	Тема 4. Игровые виды. Волейбол обучение.	Обучение стойкам и перемещениям. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основные виды стоек. Освоение техники перемещения к мячу и остановки. Подводящие упражнения к перемещениям. Обучение нижней передача мяча Классификация нижних передач: по способу, по высоте обработки, по направлению передачи, по положению относительно сетки. Техника выполнения нижней передачи. Подводящие упражнения к нижней передачи. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение подачи мяча Виды подачи мяча по высоте обработки мяча, по положению относительно сетки, по характеру полета мяча. Техника выполнения нижней подачи мяча. Техника выполнения верхней подачи мяча. Обучение верхней передачи мяча Классификация верхней передачи мяча: по способу, по высоте обработки, по направлению передачи, по положению относительно сетки. Техника выполнения верхней передачи. Подводящие упражнения к верхней передачи. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение нападающего удара. Разновидности нападающего удара. Техника прямого нападающего удара по ходу. Обучение нападающему удару с разбега в прыжке. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение блокированию. Блок разновидности. Техника выполнения блокирования одиночного, группового. Обучение блокирования с места и после перемещения. Тактическая направленность зонного и ловящего блока. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение приема ударов. Виды приема удара. Техника приема ударов после перемещения. Обучение приема удара с определенным направлением. Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Изучение расстановок для приема подач. Изучение правил игры и основ судейства.

3 семестр

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
Раздел 1. Обучение			
1	УК-7.ИД1	Тема 1. Игровые виды. Мини-футбол обучение.	Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки. Техника игры без мяча. Стойки и перемещения. Стойка мини-футболиста, перемещение бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение удару по мячу. Удары по мячу ногой носком, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, бедром и подошвой по неподвижному и движущемуся мячу. Техника разбега, постановки опорной ноги и замаха ударной ногой, удара, проводки и принятия стойки для быстрого продолжения игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение остановке (приема) мяча Полные и неполные остановки мяча с переводом его в положение, удобное для продолжения игры. Остановка мяча за счет уступающих амортизирующих движений ногами, грудью, животом, шеей и накрыванием мяча стопой, голенью, животом. Остановка мяча катящегося и летящего на разной высоте и с разной скоростью. Остановки мяча с последующим его переводом в сторону, вперед, назад или в промежуточных направлениях. Обучение ведению мяча . Ведение мяча ногой во время бега путем легких, быстрых ударов-толчков ступней, носком, внутренней стороной стопы, серединой и внешней стороной подъема по мячу. Умение контролировать мяч при максимальной скорости передвижения. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
2	УК-7.ИД1	Тема 2. Единоборства. Обучение.	Упражнения на координацию движений. Кувырки вперед, назад. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки). Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие координации(акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения; кувырки вперед, назад; кувырки со страховкой). Обучение сдачи различными способами. Ознакомление с видами сдачи: похлопывание по ковру; по сопернику. Формирование умений сдачи методом похлопывания три раза по ковру или по сопернику в знак отказа продолжения боя или ввиду невозможности терпеть или уйти от болевого прием. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка Обучение удерживанию соперника различными способами. Обучение держать правильную бойцовскую стойку и передвижение. Формирование умений и навыков удержания свободной стойке на ковре. Формирование умений и навыков начинать передвижение всегда с ноги, ближней к направлению передвижения, при этом ставить ногу так, чтобы на нее не переносить сразу вес тела. Обучение основным ударам Формирование навыков выполнения: основных ударов руками (прямые удары, боковые удары, апперкоты, бекфиксы, удары локтями); основных ударов ногами (майгери, маваши, лоукик, с разворотом, удары коленом); основных защит от ударов руками, ногами Обучение основным броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам. Формирование навыков выполнения: удерживаний соперника различными способами; основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов; защиты в партере и контрприемов в партере. Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве. Изучение правил и основ судейства.

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
3	УК-7.ИД2	Тема 3. Игровые виды. Баскетбол обучение.	Обучение ловли и передачи мяча. Виды ловли и передачи мяча. Техника овладения мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя рукам. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола на месте и в движении. Передача мяча одной и двумя руками. Мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение стойки и передвижению. Остановки и поворотов на месте. Виды стоек и передвижений защитника и нападающего. Техника перемещений: основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника. Техника перемещение бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону Остановка прыжком и двумя ногами. Повороты на месте. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение технике ведения мяча: на месте, в движении. Разновидности ведения мяча. Техника овладения мячом, ведения мяча одной рукой, двумя мячами. Перевод мяча перед собой, за спиной, под ногой. Обводка противника. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение технике овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение технике выполнения броска. Классификация бросков. Техника выполнения броска одной рукой, двумя руками. Выполнение бросков из -под кольца, со средней линии, трехочковой линии. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке. Техника выполнения заслона и открывания после него. Формирование навыков выполнения передач и открываний игрока после выполнения заслона (комбинация «двоечка»), передача игрока мяча в одну сторону, открывание и заслон в другую сторону (комбинация «треугольник»). Изучение правил игры и основ судейства.
4	УК-7.ИД2	Тема 4. Игровые виды. Волейбол обучение.	Обучение стойкам и перемещениям. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основные виды стоек. Освоение техники перемещения к мячу и остановки. Подводящие упражнения к перемещениям. Обучение нижней передача мяча Классификация нижних передач: по способу, по высоте обработки, по направлению передачи, по положению относительно сетки. Техника выполнения нижней передачи. Подводящие упражнения к нижней передачи. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение подачи мяча Виды подачи мяча по высоте обработки мяча, по положению относительно сетки, по характеру полета мяча. Техника выполнения нижней подачи мяча. Техника выполнения верхней подачи мяча. Обучение верхней передачи мяча Классификация верхней передачи мяча: по способу, по высоте обработки, по направлению передачи, по положению относительно сетки. Техника выполнения верхней передачи. Подводящие упражнения к верхней передачи. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение нападающего удара. Разновидности нападающего удара. Техника прямого нападающего удара по ходу. Обучение нападающему удару с разбега в прыжке. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение блокированию. Блок разновидности. Техника выполнения блокирования одиночного, группового. Обучение блокирования с места и после перемещения. Тактическая направленность зонного и ловящего блока. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение приема ударов. Виды приема удара. Техника приема ударов после перемещения. Обучение приема удара с определенным направлением. Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Изучение расстановок для приема подач. Изучение правил игры и основ судейства.

4 семестр

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
Раздел 1. Совершенствование			
1	УК-7.ИД2	Тема 1. Игровые виды. Мини-футбол совершенствование.	Совершенствование технических действий: прием мяча. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Совершенствования технических элементов прием мяча. Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Остановка мяча бедром. А также отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи. Упражнения: «Квадрат 4х2», «треугольник 3 х 1», «удержание мяча». Совершенствование технических действий: ведение мяча. Совершенствования технических элементов ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Совершенствование технических действий: удары по мячу. Совершенствование технических действий: удары по мячу. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Удары по катящемуся мячу. Жонглирование футбольным мячом. Удары по прыгающему и летящему мячу. Совершенствование технических действий: перехват мяча. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам. Упражнения: «Защита против нападения», «Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний». Совершенствование технических действий игры вратаря. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения о Ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Командные взаимодействия и изучение основных комбинаций. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам. Упрощенная игра. Изучение изменений правил игры. Учебная игра. Подготовка к рубежному контролю. Изучение изменений правил игры. Командные тактические действия в нападение и защите. Учебная игра. Расчет эффективности игровых действий. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

№ п /п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
2	УК-7.ИД2	Тема 2. Единоборства совершенствование.	Специальная и подготовительная гимнастика. Повторение страховке и самостраховке на занятиях единоборствами. Перекаты, кувырки вперед и назад в партере. Кувырки вперёд и назад со страховкой в партере. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Совершенствование технических действий: стойки и перемещения. Совершенствование технических действий: стойки и перемещения. Положение рук и ног в боевой стойке. Передвижения в боевой стойке. «Подшаги», уход назад и в стороны. Разножка, смена стойки и уход по дуге в боевой стойке единоборца. Разножка, смена стойки и уход по дуге в боевой стойке единоборца. Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах. Совершенствование технических действий: основные удары. Совершенствование технических действий: основные удары. Ударам руками в классической стойке. Комбинация ударов: передней и дальней рукой. Комбинация ударов: двойной удар дальней рукой с шагом и сменой стойки. Боковой удар ногой на 4 счета и с полной координацией движения. Совершенствование технических действий: броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам. Совершенствование технических действий: броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам. Удерживание соперника различными способами; основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах. Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами. Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах. Проведение простой наступательной ударной атаки с простой боевой связкой. Простая ответная атака с одиночной боевой связкой. Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами. Изучение изменений правил и основ судейства. Закрепление пройденного материала.
3	УК-7.ИД3	Тема 3. Игровые виды. Баскетбол совершенствование	Совершенствование технических действий ведения мяча. овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Совершенствование навыков выполнения ведения мяча одной рукой, двумя мячами. Перевода мяча перед собой, за спиной, под ногой. Обводки противника. Обманных движении (финты). Техники овладения мячом, вырывания и выбивания мяча, перехвата; противодействия ведению, прохода, броска в корзину; овладения мяча, отскочившим от щита. Совершенствование технических действий выполнения броска. Совершенствование навыков выполнения броска одной рукой, двумя руками. Выполнение бросков из-под кольца, со средней линии, трехочковой линии. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Тема 44 Совершенствование индивидуальные тактических действий в нападении Совершенствование навыков выполнения индивидуальных тактических действий: рывок, поворот, поворот при броске в корзину. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке Совершенствование навыков выполнения взаимодействия игроков на площадке. Изучение комбинаций: Пик-н-ролл, Пик-н-поп, проход, скидка в край. Закрепление технических приемов. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменения в правилах игры и основ судейства. Подготовительные игры Упрощенная игра. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменений правил игры и основ судейства. Обучение командным тактическим действиям в нападение и защите. Закрепление технических приемов. Обучение игровой деятельности. Расчет эффективности игровых действий. Игровая деятельность. Учебные игры 3х3. Обучение командным тактическим действиям в нападение и защите. Основные комбинации. Обучение игровой деятельности. Учебные игры 3х3. Расчет эффективности игровых действий. Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение игровой деятельности. Подготовительные игры. Учебные игры. Расчет эффективности игровых действий

№ п /п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
4	УК-7.ИД3	Тема 4. Игровые виды. Волейбол совершенствование.	Совершенствование перемещения игроков при подаче и приёме мяча. Совершенствование перемещения игроков при подаче и приёме мяча. Стойка основная, низкая ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым). спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Совершенствование передачи мяча. Совершенствование передачи мяча Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование подачи мяча. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Тактика игры в защите. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед» Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменения в правилах игры и основ судейства. Подготовительные игры Упрощенная игра. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменений правил игры и основ судейства. Обучение командным тактическим действиям в нападение и защите. Обучение игровой деятельности. Расчет эффективности игровых действий. Игровая деятельность. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Подготовительные игры. Учебные игры. Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Игровая деятельность. Закрепление технических приемов. Расчет эффективности игровых действий

5 семестр

№ п /п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
Раздел 1. Совершенствование			

№ п /п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	УК-7.ИД2	Тема 1. Игровые виды. Мини-футбол совершенствование.	Совершенствование технических действий: прием мяча. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Совершенствования технических элементов прием мяча. Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Остановка мяча бедром. А также отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи. Упражнения: «Квадрат 4х2», «треугольник 3 х 1», «удержание мяча». Совершенствование технических действий: ведение мяча. Совершенствования технических элементов ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Совершенствование технических действий: удары по мячу. Совершенствование технических действий: удары по мячу. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Удары по катящемуся мячу. Жонглирование футбольным мячом. Удары по прыгающему и летящему мячу. Совершенствование технических действий: перехват мяча. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам. Упражнения: «Защита против нападения», «Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний». Совершенствование технических действий игры вратаря. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения о Ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Командные взаимодействия и изучение основных комбинаций. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам. Упрощенная игра. Изучение изменений правил игры. Учебная игра. Подготовка к рубежному контролю. Изучение изменений правил игры. Командные тактические действия в нападение и защите. Учебная игра. Расчет эффективности игровых действий. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
2	УК-7.ИД2	Тема 2. Единоборства совершенствование.	Специальная и подготовительная гимнастика. Повторение страховке и самостраховке на занятиях единоборствами. Перекаты, кувырки вперед и назад в партере. Кувырки вперёд и назад со страховкой в партере. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Совершенствование технических действий: стойки и перемещения. Совершенствование технических действий: стойки и перемещения. Положение рук и ног в боевой стойке. Передвижения в боевой стойке. «Подшаги», уход назад и в стороны. Разножка, смена стойки и уход по дуге в боевой стойке единоборца. Разножка, смена стойки и уход по дуге в боевой стойке единоборца. Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах. Совершенствование технических действий: основные удары. Совершенствование технических действий: основные удары. Ударам руками в классической стойке. Комбинация ударов: передней и дальней рукой. Комбинация ударов: двойной удар дальней рукой с шагом и сменой стойки. Боковой удар ногой на 4 счета и с полной координацией движения. Совершенствование технических действий: броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам. Совершенствование технических действий: броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам. Удерживание соперника различными способами; основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах. Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами. Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах. Проведение простой наступательной ударной атаки с простой боевой связкой. Простая ответная атака с одиночной боевой связкой. Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами. Изучение изменений правил и основ судейства. Закрепление пройденного материала.

№ п /п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
3	УК-7.ИД3	Тема 3. Игровые виды. Баскетбол совершенствование	Совершенствование технических действий ведения мяча. овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Совершенствование навыков выполнения ведения мяча одной рукой, двумя мячами. Перевода мяча перед собой, за спиной, под ногой. Обводки противника. Обманных движении (финты). Техники овладения мячом, вырывания и выбивания мяча, перехвата; противодействия ведению, прохода, броска в корзину; овладения мяча, отскочившим от щита. Совершенствование технических действий выполнения броска. Совершенствование навыков выполнения броска одной рукой, двумя руками. Выполнение бросков из-под кольца, со средней линии, трехочковой линии. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Тема 44 Совершенствование индивидуальные тактических действий в нападении Совершенствование навыков выполнения индивидуальных тактических действий: рывок, поворот, поворот при броске в корзину. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке Совершенствование навыков выполнения взаимодействия игроков на площадке. Изучение комбинаций: Пик-н-ролл, Пик-н-поп, проход, скидка в край. Закрепление технических приемов. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменения в правилах игры и основ судейства. Подготовительные игры Упрощенная игра. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменений правил игры и основ судейства. Обучение командным тактическим действиям в нападение и защите. Закрепление технических приемов. Обучение игровой деятельности. Расчет эффективности игровых действий. Игровая деятельность. Учебные игры 3х3. Обучение командным тактическим действиям в нападение и защите. Основные комбинации. Обучение игровой деятельности. Учебные игры 3х3. Расчет эффективности игровых действий. Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение игровой деятельности. Подготовительные игры. Учебные игры. Расчет эффективности игровых действий

№ п /п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
4	УК-7.ИД3	Тема 4. Игровые виды. Волейбол совершенствование.	Совершенствование перемещения игроков при подаче и приёме мяча. Совершенствование перемещения игроков при подаче и приёме мяча. Стойка основная, низкая ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым). спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Совершенствование передачи мяча. Совершенствование передачи мяча Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование подачи мяча. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Тактика игры в защите. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед» Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменения в правилах игры и основ судейства. Подготовительные игры Упрощенная игра. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменений правил игры и основ судейства. Обучение командным тактическим действиям в нападение и защите. Обучение игровой деятельности. Расчет эффективности игровых действий. Игровая деятельность. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Подготовительные игры. Учебные игры. Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Игровая деятельность. Закрепление технических приемов. Расчет эффективности игровых действий

6 семестр

№ п /п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
Раздел 1. Закрепление			
1	УК-7.ИД3	Тема 1. Единоборства закрепление. Мини-футбол закрепление	Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами. Совершенствование технических действий: броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам. Совершенствование основных ударов. Совершенствование технических действий: удары по мячу. Групповые действия в нападении. Игровая деятельность. Учебные игры
2	УК-7.ИД3	Тема 2. Игровые виды. Баскетбол закрепление. Волейбол закрепление	Баскетбол. Индивидуальные действия в нападении. Баскетбол. Групповые действия в нападении. Баскетбол. Командные действия в нападении. Волейбол. Индивидуальные действия в нападении. Волейбол. Групповые действия в нападении. Волейбол. Групповые действия в нападении.

3.2. Перечень разделов, тем дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися

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

4. Тематический план контактной работы обучающихся с преподавателем при проведении занятий

№ п/п	Виды учебных занятий*	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименования разделов (при наличии), тем, учебных занятий	Количество часов контактной работы	Виды текущего контроля успеваемости**	Формы проведения текущего контроля успеваемости***	
					КП	ПКН
1	2	3	4	5	6	7
2 семестр						
Раздел 1. Обучение						
Тема 1. Игровые виды. Мини-футбол обучение.						
0	ЛПЗ	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.	2	Д	1	
1	ЛПЗ	Техника игры без мяча. Стойки и перемещения.	2	Д	1	
2	ЛПЗ	Обучение удару по мячу.	2	Д	1	
3	ЛПЗ	Обучение остановке (приема) мяча.	2	Т	1	1
4	ЛПЗ	Обучение ведению мяча.	2	Д	1	1
5	ЛПЗ	Игры и упражнения для защиты. Обучение техника игры вратаря.	2	Д	1	1
6	ЛПЗ	Изучение правил игры и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному (модульному) контролю.	2	Т	1	1
Тема 2. Единоборства. Обучение.						
7	ЛПЗ	Упражнения на координацию движений Кувырки вперед, назад.	2	Д	1	1
8	ЛПЗ	Обучение сдачи различными способами.	2	Д	1	1
9	ЛПЗ	Обучение удерживанию соперника различными способами. Обучение держать правильную бойцовскую стойку и передвижение.	2	Т	1	1
10	ЛПЗ	Обучение основным ударам.	2	Д	1	1
11	ЛПЗ	Обучение основным броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам.	2	Д	1	1
12	ЛПЗ	Изучение правил и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному (модульному) контролю.	2	Т	1	1
13	ЛПЗ	Текущий итоговый контроль по разделам 1 и 2.	2	Д	1	1
14	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 1.	2	Р	1	1
15	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 2.	2	Р	1	1
		Всего в семестре	32		16	13
3 семестр						
Раздел 1. Обучение						
Тема 1. Игровые виды. Баскетбол обучение.						
17	ЛПЗ	Обучение ловли и передачи мяча.	2	Д	1	1
18	ЛПЗ	Обучение стойки и передвижению. Остановки и поворотов на месте.	2	Д	1	1
19	ЛПЗ	Обучение технике ведения мяча: на месте, в движении.	2	Д	1	1
20	ЛПЗ	Обучение технике овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват.	2	Т	1	1
21	ЛПЗ	Обучение технике выполнения броска.	2	Д	1	1
22	ЛПЗ	Изучение взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке.	2	Д	1	1
23	ЛПЗ	Изучение правил игры и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному контролю.	2	Т	1	1
Тема 2. Игровые виды. Волейбол обучение.						
24	ЛПЗ	Обучение стойкам и перемещениям.	2	Д	1	1
25	ЛПЗ	Обучение нижней и верхней передачи мяча на месте.	2	Д	1	1
26	ЛПЗ	Обучение подачи мяча.	2	Т	1	1

№ п/п	Виды учебных занятий*	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименования разделов (при наличии), тем, учебных занятий	Количество часов контактной работы	Виды текущего контроля успеваемости**	Формы проведения текущего контроля успеваемости***	
					КП	ПКН
1	2	3	4	5	6	7
27	ЛПЗ	Обучение нападающего удара. Обучение блокированию.	2	Д	1	1
28	ЛПЗ	Обучение приема и защиты.	2	Д	1	1
29	ЛПЗ	Изучение правил игры и основ судейства. Закрепление пройденного материала.	2	Т	1	1
30	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 3.	2	Р	1	1
31	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 4.	2	Р	1	1
32	З	Текущий итоговый контроль по разделам 3 и 4.	2	ПА	1	1
		Всего в семестре	32		15	15
4 семестр						
Раздел 1. Совершенствование						
Тема 1. Игровые виды. Мини-футбол совершенствование.						
33	ЛПЗ	Совершенствование технических действий: прием мяча.	2	Д	1	1
34	ЛПЗ	Совершенствование технических действий: ведение мяча.	2	Д	1	1
35	ЛПЗ	Совершенствование технических действий: удары по мячу.	2	Д	1	1
36	ЛПЗ	Совершенствование технических действий: перехват мяча.	2	Т	1	1
37	ЛПЗ	Совершенствование технических действий игры вратаря.	2	Д	1	1
38	ЛПЗ	Командные взаимодействия и изучение основных комбинаций.	2	Д	1	1
39	ЛПЗ	Изучение изменений правил игры. Учебная игра. Подготовка к рубежному (модульному) контролю.	2	Т	1	1
Тема 2. Единоборства совершенствование.						
40	ЛПЗ	Специальная и подготовительная гимнастика.	2	Д	1	1
41	ЛПЗ	Совершенствование технических действий: стойки и перемещения.	2	Д	1	1
42	ЛПЗ	Совершенствование технических действий: основные удары.	2	Т	1	1
43	ЛПЗ	Совершенствование технических действий: броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам.	2	Д	1	1
44	ЛПЗ	Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами.	2	Д	1	1
45	ЛПЗ	Изучение изменений правил и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному (модульному) контролю.	2	Т	1	1
46	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 5.	2	Р	1	1
47	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 6.	2	Р	1	1
48	З	Текущий итоговый контроль по разделам 5 и 6.	2	ПА	1	1
		Всего в семестре	32		15	15
5 семестр						
Раздел 1. Совершенствование						
Тема 1. Игровые виды. Баскетбол совершенствование						
49	ЛПЗ	Техника ведения мяча: на месте, в движении. Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват.	2	Д	1	1
50	ЛПЗ	Обучение технике выполнения броска.	2	Д	1	1
51	ЛПЗ	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	Т	1	1
52	ЛПЗ	Изучение взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке.	2	Д	1	1

№ п/п	Виды учебных занятий*	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименования разделов (при наличии), тем, учебных занятий	Количество часов контактной работы	Виды текущего контроля успеваемости**	Формы проведения текущего контроля успеваемости***	
					КП	ПКН
1	2	3	4	5	6	7
53	ЛПЗ	Изменения в правилах игры и основ судейства. Учебная игра.	2	Д	1	1
54	ЛПЗ	Игровая деятельность. Подготовительные игры. Учебные игры.	2	Т	1	1
55	ЛПЗ	Подготовка к рубежному (модульному) контролю. Упрощенные игры. Игровая деятельность.	2	Д	1	1
Тема 2. Игровые виды. Волейбол совершенствование.						
56	ЛПЗ	Совершенствование перемещения игроков при подаче и приёме мяча.	2	Д	1	1
57	ЛПЗ	Совершенствование передачи мяча.	2	Д	1	1
58	ЛПЗ	Совершенствование подачи мяча.	2	Т	1	1
59	ЛПЗ	Тактика игры в нападении.	2	Д	1	1
60	ЛПЗ	Тактика игры в защите.	2	Д	1	1
61	ЛПЗ	Изучение изменения в правилах игры и основ судейства. Подготовительные игры Упрощенная игра.	2	Т	1	1
62	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 7.	2	Р	1	1
63	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 8.	2	Р	1	1
64	З	Итоговый контроль по разделу 7,8.	2	ПА	1	1
		Всего в семестре	32		15	15
6 семестр						
Раздел 1. Закрепление						
Тема 1. Единоборства закрепление. Мини-футбол закрепление						
65	ЛПЗ	Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами.	2	Д	1	1
66	ЛПЗ	Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами.	2	Д	1	1
67	ЛПЗ	Совершенствование технических действий: броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам.	2	Т	1	1
68	ЛПЗ	Совершенствование основных ударов.	2	Д	1	1
69	ЛПЗ	Совершенствование технических действий: удары по мячу.	2	Д	1	1
70	ЛПЗ	Групповые действия в нападении.	2	Т	1	1
71	ЛПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	1	1
Тема 2. Игровые виды. Баскетбол закрепление. Волейбол закрепление						
72	ЛПЗ	Баскетбол. Индивидуальные действия в нападении.	2	Д	1	1
73	ЛПЗ	Баскетбол. Групповые действия в нападении.	2	Д	1	1
74	ЛПЗ	Баскетбол. Командные действия в нападении.	2	Т	1	1
75	ЛПЗ	Волейбол. Индивидуальные действия в нападении.	2	Д	1	1
76	ЛПЗ	Волейбол. Групповые действия в нападении.	2	Д	1	1
77	ЛПЗ	Волейбол. Групповые действия в нападении.	2	Т	1	1
78	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 9.	2	Р	1	1
79	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 10.	2	Р	1	1
80	З	Итоговый контроль по разделу 9,10.	2	ПА	1	1
		Всего в семестре	32		15	15
		Всего по дисциплине	160		76	73

(*, **, *** смотри условные обозначения)

Условные обозначения

Виды учебных занятий*

Виды учебных занятий	Сокращённое наименование	
Лабораторно-практическое занятие	Лабораторно-практическое	ЛПЗ
Коллоквиум	Коллоквиум	К

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)	Сокращённое наименование		Содержание
Текущий дисциплинирующий контроль	Дисциплинирующий	Д	Контроль посещаемости занятий обучающимся
Текущий тематический контроль	Тематический	Т	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по теме занятия
Текущий рубежный контроль	Рубежный	Р	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по теме (разделу, модулю) дисциплины

Формы проведения текущего контроля успеваемости обучающихся ***

№	Формы проведения текущего контроля успеваемости обучающихся (ФПТКУ)	Техническое и сокращённое наименование		Возможность проведения текущего контроля успеваемости по видам контроля		
				Д	Т	Р
1	Контроль присутствия	Присутствие	КП	+		
2	Проверка контрольных нормативов	Проверка нормативов	ПКН		+	+

5. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине
Оценочные средства промежуточной аттестации

5.1. Формы промежуточной аттестации

Семестр	Форма промежуточной аттестации****	Форма проведения промежуточной аттестации
1	2	3
2 семестр		—
3 семестр	Зачет	Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов
4 семестр	Зачет	Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов
5 семестр	Зачет	Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов
6 семестр	Зачет	Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов

Условные обозначения ****

Формы промежуточной аттестации	Сокращённое наименование	
Зачет	Зачет	З

6. Структура рейтинга по дисциплине

6.1. Обучающийся имеет право пройти промежуточную аттестацию по дисциплине или её части на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине в соответствующем семестре.

6.2. Критерии, показатели проведения текущего контроля успеваемости с использованием балльно-рейтинговой системы (по семестрам и формам промежуточной аттестации)

Рейтинг по дисциплине рассчитывается по результатам текущей успеваемости обучающегося. Тип контроля по всем формам контроля дифференцированный, выставляются оценки по шкале: "неудовлетворительно", "удовлетворительно", "хорошо", "отлично". Исходя из соотношения и количества контролей, рассчитываются рейтинговые баллы, соответствующие системе дифференцированного контроля.

2 семестр

Виды занятий		Формы проведения текущего контроля успеваемости		Кол-во контролей	Макс. кол-во баллов	Соответствие оценок рейтинговым баллам				
						ТК	ВТК	Отл.	Хор.	Удовл.
Лабораторно-практическое занятие	ЛПЗ	Проверка контрольных нормативов	ПКН	4	60	В	Т	15	10	5
Коллоквиум	К	Проверка контрольных нормативов	ПКН	2	140	В	Р	70	47	24
Сумма баллов по дисциплине за семестр					200					

3 семестр

Виды занятий		Формы проведения текущего контроля успеваемости		Кол-во контролей	Макс. кол-во баллов	Соответствие оценок рейтинговым баллам				
						ТК	ВТК	Отл.	Хор.	Удовл.
Лабораторно-практическое занятие	ЛПЗ	Проверка контрольных нормативов	ПКН	4	60	В	Т	15	10	5
Коллоквиум	К	Проверка контрольных нормативов	ПКН	2	140	В	Р	70	47	24
Сумма баллов по дисциплине за семестр					200					

4 семестр

Виды занятий		Формы проведения текущего контроля успеваемости		Кол-во контролей	Макс. кол-во баллов	Соответствие оценок рейтинговым баллам				
						ТК	ВТК	Отл.	Хор.	Удовл.
Лабораторно-практическое занятие	ЛПЗ	Проверка контрольных нормативов	ПКН	4	60	В	Т	15	10	5
Коллоквиум	К	Проверка контрольных нормативов	ПКН	2	140	В	Р	70	47	24
Сумма баллов по дисциплине за семестр					200					

5 семестр

Виды занятий		Формы проведения текущего контроля успеваемости		Кол-во контролей	Макс. кол-во баллов	Соответствие оценок рейтинговым баллам				
						ТК	ВТК	Отл.	Хор.	Удовл.
Лабораторно-практическое занятие	ЛПЗ	Проверка контрольных нормативов	ПКН	4	60	В	Т	15	10	5
Коллоквиум	К	Проверка контрольных нормативов	ПКН	2	140	В	Р	70	47	24
Сумма баллов по дисциплине за семестр					200					

6 семестр

Виды занятий		Формы проведения текущего контроля успеваемости		Кол-во контролей	Макс. кол-во баллов	Соответствие оценок рейтинговым баллам				

						ТК	ВТК	Отл.	Хор.	Удовл.
Лабораторно-практическое занятие	ЛПЗ	Проверка контрольных нормативов	ПКН	4	60	В	Т	15	10	5
Коллоквиум	К	Проверка контрольных нормативов	ПКН	2	140	В	Р	70	47	24
Сумма баллов по дисциплине за семестр					200					

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета (на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине (модулю) или её части в семестре)

2 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценки
«зачтено»	Рейтинговый балл — не менее 60 % (не менее 120 баллов) и Получение оценки не ниже «удовлетворительно» за прохождение каждого текущего рубежного контроля в семестре
«не зачтено»	Рейтинговый балл — менее 60 % (менее 120 баллов) и/или Получение оценки ниже «удовлетворительно» за прохождение хотя бы одного текущего рубежного контроля в семестре или не прохождение рубежного контроля

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета (на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине (модулю) или её части в семестре)

3 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценки
«зачтено»	Рейтинговый балл — не менее 60 % (не менее 120 баллов) и Получение оценки не ниже «удовлетворительно» за прохождение каждого текущего рубежного контроля в семестре
«не зачтено»	Рейтинговый балл — менее 60 % (менее 120 баллов) и/или Получение оценки ниже «удовлетворительно» за прохождение хотя бы одного текущего рубежного контроля в семестре или не прохождение рубежного контроля

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета (на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине (модулю) или её части в семестре)

4 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценки
«зачтено»	Рейтинговый балл — не менее 60 % (не менее 120 баллов) и Получение оценки не ниже «удовлетворительно» за прохождение каждого текущего рубежного контроля в семестре
«не зачтено»	Рейтинговый балл — менее 60 % (менее 120 баллов) и/или Получение оценки ниже «удовлетворительно» за прохождение хотя бы одного текущего рубежного контроля в семестре или не прохождение рубежного контроля

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета (на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине (модулю) или её части в семестре)

5 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценки
«зачтено»	Рейтинговый балл — не менее 60 % (не менее 120 баллов) и Получение оценки не ниже «удовлетворительно» за прохождение каждого текущего рубежного контроля в семестре
«не зачтено»	Рейтинговый балл — менее 60 % (менее 120 баллов) и/или Получение оценки ниже «удовлетворительно» за прохождение хотя бы одного текущего рубежного контроля в семестре или не прохождение рубежного контроля

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета (на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине (модулю) или её части в семестре)

6 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценки
«зачтено»	Рейтинговый балл — не менее 60 % (не менее 120 баллов) и Получение оценки не ниже «удовлетворительно» за прохождение каждого текущего рубежного контроля в семестре
«не зачтено»	Рейтинговый балл — менее 60 % (менее 120 баллов) и/или Получение оценки ниже «удовлетворительно» за прохождение хотя бы одного текущего рубежного контроля в семестре или не прохождение рубежного контроля

7. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

2 семестр

Перечень контрольных нормативов для подготовки к промежуточной аттестации в форме зачёта

контрольные нормативы. оценка физической подготовки студента.

Нормативы испытаний (тестов):

1. Челночный бег 3х10м. Неудовлетворительно: Юноши - больше 8,0 сек. Девушки - больше 9,0 сек.

Удовлетворительно: Юноши - 8,0 сек и меньше. Девушки - 9,0 сек. и меньше.

Хорошо: Юноши - 7,7 сек и меньше. Девушки - 8,8 сек. и меньше.

Отлично: Юноши - 7,1 сек и меньше. Девушки - 8,2 сек. и меньше.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Неудовлетворительно: Юноши - меньше 192см. Девушки - меньше 157см.

Удовлетворительно: Юноши - 192 - 213см. Девушки - 157 - 173см.

Хорошо: Юноши - 213 - 233см. Девушки - 173 - 188см.

Отлично: Юноши - 233см и дальше. Девушки - 188см и дальше.

Образец билета для проведения зачета

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Билет №____

для проведения зачета по дисциплине «Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства» по программе специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика
направленность (профиль) Медицинская биофизика

Наименования испытания (теста)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

2. Челночный бег 3х10м.

3. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки, 700г - Юноши.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

5. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) - Девушки.

Names of the test (test) 1. Long jump from a standing position with a two-leg push (cm). 2. 3x10m shuttle run. 3. Throwing a sports projectile: 500g for girls. 700g for boys. 4. Forward bend from a standing position on a gymnastic bench (from the level of the bench - cm). 5. Pull-ups from the temple on a high crossbar (number of times) - Boys. Pull-ups from a lying position on a low 90cm crossbar. (number of times) - Girls.

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Заведующий кафедрой
Поляев Борис Александрович
Доктор медицинских наук,
Профессор

3 семестр

Перечень контрольных нормативов для подготовки к промежуточной аттестации в форме зачёта

контрольные нормативы. оценка физической подготовки студента.

Нормативы испытаний (тестов):

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Неудовлетворительно: Юноши - меньше 25. Девушки - меньше 8.

Удовлетворительно: Юноши - 25 - 32. Девушки - 8 - 12.

Хорошо: Юноши - 32 - 43. Девушки - 12 - 17.

Отлично: Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше.

2. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Неудовлетворительно: Юноши - меньше 27м. Девушки - меньше 13м.

Удовлетворительно: Юноши - 27-29м. Девушки - 13-16м.

Хорошо: Юноши - 29-36м. Девушки - 16-20м.

Отлично: Юноши - 36м дальше. Девушки - 20м и дальше.

Образец билета для проведения зачета

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Билет №____

для проведения зачета по дисциплине «Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства» по программе специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика
направленность (профиль) Медицинская биофизика

Наименования испытания (теста)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

2. Челночный бег 3х10м.

3. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. 700г - Юноши.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

5. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) - Девушки.

Names of the test (test) 1. Long jump from a standing position with a two-leg push (cm). 2. 3x10m shuttle run. 3. Throwing a sports projectile: 500g for girls. 700g for boys. 4. Forward bend from a standing position on a gymnastic bench (from the level of the bench - cm). 5. Pull-ups from the temple on a high crossbar (number of times) - Boys. Pull-ups from a lying position on a low 90cm crossbar. (number of times) - Girls.

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Заведующий кафедрой
Поляев Борис Александрович
Доктор медицинских наук,
Профессор

4 семестр

Перечень контрольных нормативов для подготовки к промежуточной аттестации в форме зачёта

контрольные нормативы. оценка физической подготовки студента.

Нормативы испытаний (тестов):

1. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с). Неудовлетворительно: Юноши - больше 15:20. Девушки - больше 12:20.

Удовлетворительно: Юноши - 15:20 - 14:10. Девушки - 12:20 - 11:05.

Хорошо: Юноши - 14:10 - 12:20. Девушки - 11:05 - 9:40.

Отлично: Юноши - меньше 12:20. Девушки - меньше 9:40.

2. Подтягивание из виса на высокой перекладе(количество раз) - Юноши. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз). Неудовлетворительно: Юноши - меньше 8. Девушки - меньше 10.

Удовлетворительно: Юноши - 8 - 12. Девушки - 10 - 14.

Хорошо: Юноши - 12 - 15. Девушки - 14-20.

Отлично: Юноши - от 15. Девушки - от 20.

Образец билета для проведения зачета

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Билет №____

для проведения зачета по дисциплине «Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства» по программе специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика
направленность (профиль) Медицинская биофизика

Наименования испытания (теста)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

2. Челночный бег 3х10м.

3. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. 700г - Юноши.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

5. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши.
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) - Девушки.

Names of the test (test) 1. Long jump from a standing position with a two-leg push (cm). 2. 3x10m shuttle run. 3. Throwing a sports projectile: 500g for girls. 700g for boys. 4. Forward bend from a standing position on a gymnastic bench (from the level of the bench - cm). 5. Pull-ups from the temple on a high crossbar (number of times) - Boys. Pull-ups from a lying position on a low 90cm crossbar. (number of times) - Girls.

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Заведующий кафедрой
Поляев Борис Александрович
Доктор медицинских наук,
Профессор

5 семестр

Перечень контрольных нормативов для подготовки к промежуточной аттестации в форме зачёта

контрольные нормативы. оценка физической подготовки студента.

Нормативы испытаний (тестов):

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.) Неудовлетворительно: Юноши - меньше +6см. Девушки - меньше +7см.

Удовлетворительно: Юноши - +6 - +8см. Девушки - +7 - +9см.

Хорошо: Юноши - +8 - +13см. Девушки - +9 - +16см..

Отлично: Юноши - больше +13см. Девушки - больше + 17см.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Неудовлетворительно: Юноши - меньше 34. Девушки - меньше 31.

Удовлетворительно: Юноши - 34 - 41. Девушки - 31 - 37.

Хорошо: Юноши - 41 - 51. Девушки - 37 - 45.

Отлично: Юноши - от 51. Девушки - от 45.

Образец билета для проведения зачета

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Билет №____

для проведения зачета по дисциплине «Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства» по программе специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика
направленность (профиль) Медицинская биофизика

Наименования испытания (теста)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

2. Челночный бег 3х10м.

3. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. 700г - Юноши.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

5. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши.
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) - Девушки.

Names of the test (test) 1. Long jump from a standing position with a two-leg push (cm). 2. 3x10m shuttle run. 3. Throwing a sports projectile: 500g for girls. 700g for boys. 4. Forward bend from a standing position on a gymnastic bench (from the level of the bench - cm). 5. Pull-ups from the temple on a high crossbar (number of times) - Boys. Pull-ups from a lying position on a low 90cm crossbar. (number of times) - Girls.

Заведующий кафедрой

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	Поляев Борис Александрович Доктор медицинских наук, Профессор

6 семестр

Перечень контрольных нормативов для подготовки к промежуточной аттестации в форме зачёта

контрольные нормативы. оценка физической подготовки студента.

Нормативы испытаний (тестов):

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.) Неудовлетворительно: Юноши - меньше +6см. Девушки - меньше +7см.

Удовлетворительно: Юноши - +6 - +8см. Девушки - +7 - +9см.

Хорошо: Юноши - +8 - +13см. Девушки - +9 - +16см..

Отлично: Юноши - больше +13см. Девушки - больше + 17см.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Неудовлетворительно: Юноши - меньше 34. Девушки - меньше 31.

Удовлетворительно: Юноши - 34 - 41. Девушки - 31 - 37.

Хорошо: Юноши - 41 - 51. Девушки - 37 - 45.

Отлично: Юноши - от 51. Девушки - от 45.

Образец билета для проведения зачета

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Билет №____

для проведения зачета по дисциплине «Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства» по программе специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика
направленность (профиль) Медицинская биофизика

Наименования испытания (теста)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

2. Челночный бег 3х10м.

3. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. 700г - Юноши.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

5. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши.
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) - Девушки.

Names of the test (test) 1. Long jump from a standing position with a two-leg push (cm). 2. 3x10m shuttle run. 3. Throwing a sports projectile: 500g for girls. 700g for boys. 4. Forward bend from a standing position on a gymnastic bench (from the level of the bench - cm). 5. Pull-ups from the temple on a high crossbar (number of times) - Boys. Pull-ups from a lying position on a low 90cm crossbar. (number of times) - Girls.

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Заведующий кафедрой
Поляев Борис Александрович
Доктор медицинских наук,
Профессор

8. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

Методические указания для подготовки к занятиям лабораторно-практического типа

В ходе занятий студенты изучают методику и организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также самоконтроль в процессе данных занятий, теорию и методику физической культуры, и физическую подготовку, участвуют в подвижных и спортивных играх

Методические указания для подготовки к коллоквиуму (текущий рубежный контроль)

Коллоквиум является важным видом занятия, в рамках которого проводится текущий рубежный модульный контроль, включающих в себя обязательную сдачу контрольных нормативов по программе обучения.

Методические указания для подготовки к зачету

Итоговое занятие является видом занятия, в рамках которого проводится итоговый контроль, включающий в себя обязательную сдачу контрольных нормативов по программе обучения.

Методические указания для самостоятельной работы студентов (СРС)

Самостоятельная работа студента направлена на подготовку к текущему контролю и текущему рубежному модульному контролю успеваемости.

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

9.1. Перечень литературы по дисциплине:

№ п/п	Наименование, автор, год и место издания	Рекомендуется при изучении разделов дисциплины	Количество экземпляров в библиотеке	Электронный адрес ресурса
1	2	3	4	5
1	Лечебная физическая культура: учебное пособие, Епифанов В. А., Епифанов А. В., 2024 - 2025	Обучение Совершенствование Закрепление	0	https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html
2	Спортивная медицина: национальное руководство, Поляев Б. А., 2024 - 2025	Обучение Совершенствование Закрепление	1	
3	Уроки спортивной медицины: учебно-методическое пособие, Плотников В. П., Поляев Б. А., 2024 - 2025	Обучение Совершенствование Закрепление	300	
4	Мировой футбол, 2014: кто есть кто, Савин А. В., 2024 - 2025	Обучение Совершенствование Закрепление	1	

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

1. Научная электронная библиотека https://www.elibrary.ru/
2. Российская национальная библиотека https://nlr.ru/
3. https://www.rsl.ru/ - Российская государственная библиотека
4. https://russiabasket.ru/federation/documents - Российская федерация баскетбола
5. https://volley.ru/federation/documents/official-volleyball-rules/ - Всероссийская федерация волейбола
6. https://nfbr.ru/documents/rules - Национальная федерация бадминтона России
7. https://sambo.ru/sambo/ - Всероссийская федерация самбо

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

1. MS Windows в редакциях: 7 Pro, 10 Pro, 11 Pro (x86, x64) – лицензия бессрочно
2. MS Office в редакциях: «Standard», «Professional Plus» (2013, 2016, 2019, 2021(x86, x64)) – лицензия бессрочно
3. MS Visio в редакциях: «Professional» (2013, 2016, 2019, 2021(x86, x64)) – лицензия бессрочно
4. Astra Linux Special Edition, вариант лицензирования «Орел», РУСБ.10015-10 – лицензия бессрочно
5. Adobe Acrobat Reader – свободно распространяемое ПО
6. Гарант (справочная правовая система) – лицензия до 31.07.2027
7. FastStone Image Viewer – свободно распространяемое ПО
8. Яндекс Браузер для организаций – свободно распространяемое ПО
9. Платформа «1С:Предприятие 8», конфигурации «1С:Документооборот государственного учреждения», «1С:Университет ПРОФ», «1С:Медицина» – лицензия бессрочно
10. Единая цифровая образовательная среда РНИМУ им. Н.И. Пирогова – собственная разработка РНИМУ
11. МТС Линк платформа для проведения вебинаров – лицензия до 04.07.2027 г.
12. Антивирус Kaspersky endpoint Security – лицензия до 19.09.2027 г.
13. Архиватор 7-Zip – свободно распространяемое ПО
14. Платформа «Kinescope» - лицензия до 11.03.2027 г.
15. Система управления обучением (LMS) – лицензия бессрочная
16. Ubuntu – свободно распространяемое ПО (ОС с открытым исходным кодом)
17. Debian – свободно распространяемое ПО (ОС с открытым исходным кодом)

9.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории Университета, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда университета обеспечивает:

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

Университет располагает следующими видами помещений и оборудования для материально-технического обеспечения образовательной деятельности для реализации образовательной программы дисциплины:

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий	Перечень специализированной мебели, технических средств обучения
1	Помещение для занятий физической культурой, спортом	Набор мячей , Гимнастические палки , Манекен для борьбы , Обручи , Гимнастические коврики , Шведская стенка , Гимнастические скакалки , Компрессор для накачивания мячей , Гимнастическая перекладина , Баскетбольные щиты навесные с кольцами и сеткой , Ворота для мини футбола с сеткой , Лента финишная , Ракетки с воланами для бадминтона , Стойки волейбольные универсальные с сеткой , Рулетка измерительная , Флажки разметочные , Гимнастические маты , Стойки для бадминтона с сеткой , Дорожка разметочная для прыжков в длину с места , Комплект гантелей , Гимнастическая скамья , Секундомер , Ноутбук
2	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации	Учебная мебель (столы, стулья), компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду
3	Учебная аудитория для проведения промежуточной аттестации	Учебная мебель (столы и стулья для обучающихся), стол, стул преподавателя, персональный компьютер; набор демонстрационного оборудования (проектор, экран, колонки)

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения (состав определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению при необходимости). Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочей программе дисциплины, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению (при необходимости).

Обучающиеся из числа инвалидов обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.