

**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 направлению подготовки (специальности)**

**30.05.02 Медицинская биофизика**

**направленность (профиль)**

**Медицинская биофизика**

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 направлению подготовки (специальности) 30.05.02 Медицинская биофизика. Направленность (профиль) образовательной программы: Медицинская биофизика.

Форма обучения: очная

Составители:

| № | Фамилия,<br>Имя,<br>Отчество    | Учёная<br>степень,<br>звание | Должность                | Место работы                                                                            | Подпись |
|---|---------------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 | Пахомов<br>Владимир<br>Игоревич |                              | старший<br>преподаватель | ФГАОУ ВО РНИМУ<br>им. Н.И. Пирогова<br>Минздрава России<br>(Пироговский<br>Университет) |         |

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_).

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению рецензентами:

| № | Фамилия,<br>Имя, Отчество | Учёная<br>степень,<br>звание | Должность | Место работы | Подпись |
|---|---------------------------|------------------------------|-----------|--------------|---------|
|   |                           |                              |           |              |         |

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена советом института Институт биомедицины (МБФ) (протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_).

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «12» августа 2020 г. No 988 рук;
2. Общая характеристика образовательной программы;
3. Учебный план образовательной программы;
4. Устав и локальные акты Университета.

© 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 деятельности.

#### **1.1.2. Задачи, решаемые в ходе освоения программы дисциплины:**

- 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;
- Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- Знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- Понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 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 10.3 з.е.

Для успешного освоения настоящей дисциплины обучающиеся должны освоить следующие дисциплины: 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

Семестр 2

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

| <b>Код и наименование компетенции</b>                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>                                                                                          | <b>Планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| УК-7.ИД2 Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                    | <b>Знать:</b> Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и умственной нагрузки для сохранения и укрепления здоровья.                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                      | <b>Уметь:</b> 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. |
|                                                                                                                                                      | <b>Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):</b> Навыками организации самостоятельных занятий физической культуры и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| <b>Код и наименование компетенции</b>                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>                                                                                          | <b>Планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| УК-7.ИД2 Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                    | <b>Знать:</b> Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и умственной нагрузки для сохранения и укрепления здоровья.                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                      | <b>Уметь:</b> 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. |
|                                                                                                                                                      | <b>Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):</b> Навыками организации самостоятельных занятий физической культуры и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Семестр 5

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

## Семестр 6

| Код и наименование компетенции                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                 | Планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)                                                                                                                                                                                   |
| <b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |                                                                                                                                                                                                                                       |
| УК-7.ИД3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности                   | <b>Знать:</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма.                                                                                                         |
|                                                                                                                                                      | <b>Уметь:</b> Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культуры и спортом.                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                      | <b>Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):</b><br>Владеет 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 /<br>Формы промежуточной аттестации |                                          | Всего<br>часов | Распределение часов по<br>семестрам |      |      |      |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|------|------|------|------|
|                                                                                     |                                          |                | 2                                   | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Учебные занятия                                                                     |                                          |                |                                     |      |      |      |      |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем в семестре (КР), в т.ч.:             |                                          | 150            | 30                                  | 30   | 30   | 30   | 30   |
| Лабораторно-практическое занятие (ЛПЗ)                                              |                                          | 130            | 26                                  | 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 (КРПА), в т.ч.:                                            |                                          | 10             | 2                                   | 2    | 2    | 2    | 2    |
| Зачет (З)                                                                           |                                          | 10             | 2                                   | 2    | 2    | 2    | 2    |
| Общая трудоемкость дисциплины (ОТД)                                                 | в часах: ОТД =<br>КР+СРО+КРПА+СРПА       | 328            | 66                                  | 66   | 66   | 66   | 64   |
|                                                                                     | в зачетных единицах: ОТД (в<br>часах)/32 | 10.25          | 2.06                                | 2.06 | 2.06 | 2.06 | 2.00 |

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Содержание разделов, тем дисциплины

2 семестр

| №<br>п/п                                           | Шифр<br>компетенции | Наименование раздела<br>(модуля), темы<br>дисциплины | Содержание раздела и темы в<br>дидактических единицах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Игровые виды. Баскетбол обучение.</b> |                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1                                                  | УК-7.ИД1            | Тема 1. Стойки и передвижения                        | 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. |

|   |          |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|----------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | УК-7.ИД1 | Тема 2. Техника владения мячом в нападении | <p>Обучение ловли и передачи мяча. Виды ловли и передачи мяча. Передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола на месте и в движении. Передача мяча одной и двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. 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 выполнения броска Классификация бросков. Техника выполнения броска одной рукой, двумя руками. Выполнение бросков из-под кольца, со средней линии, трехочковой линии.</p> |
|---|----------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Раздел 2. Игровые виды. Баскетбол закрепление

|   |          |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|----------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | УК-7.ИД1 | Тема 1. Техника противодействия и овладения мячом в защите | <p>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.</p> |
|---|----------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |          |                                                                     |                                                                                                                                                                                          |
|---|----------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | УК-7.ИД1 | Тема 2. Игровые действия (сочетания приемов) в нападении и в защите | 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. |
|---|----------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3 семестр

| №<br>п/п                                         | Шифр<br>компетенции | Наименование раздела<br>(модуля), темы<br>дисциплины | Содержание раздела и темы в<br>дидактических единицах                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Игровые виды. Волейбол обучение</b> |                     |                                                      |                                                                                                                                                                              |
| 1                                                | УК-7.ИД2            | Тема 1. Стойки и перемещения                         | Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка . Основные виды стоек. Освоение техники перемещения к мячу и остановки. Подводящие упражнения к перемещениям. |

|                                                     |          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------|----------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                   | УК-7.ИД2 | Тема 2. Техника игры в нападении | <p>Обучение нижней передача мяча</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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. 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.</p> |
| <b>Раздел 2. Игровые виды. Волейбол закрепление</b> |          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1                                                   | УК-7.ИД2 | Тема 1. Техника игры в защите    | <p>Обучение блокированию. Блок разновидности. Техника выполнения блокирования одиночного, группового. Обучение блокирования с места и после перемещения. Тактическая направленность зонного и ловящего блока. Обучение приема ударов. Виды приема удара. Техника приема ударов после перемещения. Обучение приема удара с определенным направлением. Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Изучение расстановок для приема подач.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|   |          |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|----------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | УК-7.ИД2 | Тема 2. Технические взаимодействия в волейболе | Тактика игры в нападении.. Выполнение подачи 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»<br>Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. |
|---|----------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4 семестр

| № п/п                                                  | Шифр компетенции | Наименование раздела (модуля), темы дисциплины | Содержание раздела и темы в дидактических единицах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Игровые виды. Мини-футбол обучение</b>    |                  |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1                                                      | УК-7.ИД2         | Тема 1. Техника игры без мяча                  | Бег (ускорения, рывки, бег спиной вперед, бег приставными шагами), ходьба, быстрая ходьба, прыжки (вперед, вверх, в сторону), повороты (на месте, в движении), варианты защитной стойки.                                                                                                                                                                                     |
| 2                                                      | УК-7.ИД2         | Тема 2. Техника игры с мячом                   | Удары по мячу ногами и головой, прием (остановка) мяча, ведение и финт, отбор, технические приемы вратаря. Удары по мячу ногами по способу выполнения (внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой по неподвижному и катящемуся мячу, удар-бросок стопой, удары по мячу с лета, резаные удары). |
| <b>Раздел 2. Игровые виды. Мини-футбол закрепление</b> |                  |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|   |          |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|----------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | УК-7.ИД2 | Тема 1. Тактика атаки | <p>Индивидуальные действия в атаке без мяча и с мячом; групповые тактические действия в атаке; командные тактические действия.</p> <p>Открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, передача, ведение и финты, удары по воротам. Комбинации в игровых эпизодах – при взаимодействиях в парах «игра в одно-два касания», «стенка», «скрещивание», при взаимодействиях трех партнеров «игра в одно-два касания», «смена мест», «пропускание мяча»; комбинации при розыгрыше стандартных положений. Быстрое нападение и позиционное нападение. Игра по схемам 3+1, 1+2+1, «четыре в линию», 2+2, 1+3.</p> |
|---|----------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |          |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|----------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | УК-7.ИД2 | Тема 2. Тактика обороны | <p>Действия обороняющегося против соперника без мяча и с мячом; групповые действия в обороне; командные тактические действия в обороне. К действиям обороняющегося против соперника без мяча относится – «держание» игрока без мяча. Действия обороняющегося против соперника с мячом состоят из отбора мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам. Групповые действия в обороне направлены на противодействие комбинационной игре противоположной команды посредством своевременного разбора атакующих игроков, подстраховки партнеров, переключения при опеке с одного на другого соперника, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействий обороняющихся в меньшинстве («движущийся треугольник»). Командные тактические действия в мини-футболе строятся с помощью определенных тактических систем игры: персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий – концентрированная оборона, рассредоточенная оборона и прессинг. К тактическим действиям вратаря в обороне и атаке относятся: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнеров в обороне, участие в атакующих действиях партнеров.</p> |
|---|----------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5 семестр

| №<br>п/п                                           | Шифр<br>компетенции | Наименование раздела<br>(модуля), темы<br>дисциплины | Содержание раздела и темы в<br>дидактических единицах |
|----------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Игровые виды. Бадминтон. Обучение</b> |                     |                                                      |                                                       |



|   |          |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | УК-7.ИДЗ | Тема 1. Обучение стойкам и передвижениям                                                | Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки. Техника передвижений по корту. Стойки и перемещения. Обучение стойкам и перемещениям. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основные виды стоек. Освоение техники перемещения к волану и остановки. Подводящие упражнения к перемещениям. |
| 2 | УК-7.ИДЗ | Тема 2. Обучение техники правильного хвата ракетки и базовых элементов обработки волана | Обучение правильному хвату ракетки. Обучение правильному расположению пальцев на гранях ракетки, изучение открытой и закрытой стороны ракетки. Разновидности перехватов ракетки при игре в разных зонах корта. Виды подачи по высоте, по положению относительно сетки, по характеру полета волана. Обучение приему подачи из разных зон.                                                                                                                                                      |

## Раздел 2. Игровые виды. Бадминтон. Совершенствование

|   |          |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|----------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | УК-7.ИДЗ | Тема 1. Совершенствование навыков обработки волана из разных зон | Упражнения с воланом. Обучение техники игры на передней зоне. Обучение правильному расположению игрока в зоне, обучение правильному подходу игрока в передней зоне, обучение обработки волана.                                                                                                                                                                                                                      |
| 2 | УК-7.ИДЗ | Тема 2. Парное взаимодействие на корте                           | Техника передвижений по корту. Парное взаимодействие. Обучение техники игры в паре в передней и задней зонах. Обучение правильному расположению игроков по корту при игре в передней и задней зонах. Отработка ударов в данных зонах. Отработка смены игроков по корту. Обучение техники перехватов передним игроком в передней зоне. Обучение правильному расположению переднего игрока на корте, смещение к зоне. |

**6 семестр**

| <b>№<br/>п/п</b>                                | <b>Шифр<br/>компетенции</b> | <b>Наименование раздела<br/>(модуля), темы<br/>дисциплины</b> | <b>Содержание раздела и темы в<br/>дидактических единицах</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Единоборства. Обучение</b>         |                             |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1                                               | УК-7.ИДЗ                    | Тема 1. Упражнения на координацию движений                    | Упражнения на координацию движений.<br>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).<br>Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие координации( акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения; кувырки вперед, назад; кувырки со страховкой). |
| 2                                               | УК-7.ИДЗ                    | Тема 2. Изучение Безопасному падению. Самостраховка           | Самостраховка на правый и левый бок из разных положений. Самостраховка на грудь из разных положений. Самостраховка на спину из разных положений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Раздел 2. Единоборства совершенствование</b> |                             |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|   |          |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|----------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | УК-7.ИДЗ | Тема 1. Технические действия | 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, маваша, 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. |
|---|----------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 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 дисциплины.

##### 4.1. Тематический план контактной работы обучающихся с преподавателем.

| №<br>п<br>/п                                       | Виды<br>учебных<br>занятий /<br>форма<br>промеж.<br>аттестации | Период обучения (семестр)<br>Порядковые номера и<br>наименование разделов.<br>Порядковые номера и<br>наименование тем разделов.<br>Темы учебных занятий. | Количество<br>часов<br>контактной<br>работы | Виды<br>контроля<br>успеваемости | Формы<br>контроля<br>успеваемости и<br>промежуточной<br>аттестации |     |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                    |                                                                |                                                                                                                                                          |                                             |                                  | КП                                                                 | ПКН |
| 1                                                  | 2                                                              | 3                                                                                                                                                        | 4                                           | 5                                | 6                                                                  | 7   |
| <b>2 семестр</b>                                   |                                                                |                                                                                                                                                          |                                             |                                  |                                                                    |     |
| <b>Раздел 1. Игровые виды. Баскетбол обучение.</b> |                                                                |                                                                                                                                                          |                                             |                                  |                                                                    |     |
| <b>Тема 1. Стойки и передвижения</b>               |                                                                |                                                                                                                                                          |                                             |                                  |                                                                    |     |
| 1                                                  | ЛПЗ                                                            | Обучение стойки и передвижению. Остановки и повороты.                                                                                                    | 2                                           | Д                                | 1                                                                  |     |
| <b>Тема 2. Техника владения мячом в нападении</b>  |                                                                |                                                                                                                                                          |                                             |                                  |                                                                    |     |
| 1                                                  | ЛПЗ                                                            | Обучение ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте) и в движении.                                                                          | 2                                           | Д                                | 1                                                                  |     |
| 2                                                  | ЛПЗ                                                            | Обучение броскам с места с определенной дистанции.                                                                                                       | 2                                           | Д                                | 1                                                                  |     |
| 3                                                  | ЛПЗ                                                            | Обучение броскам одной рукой( от плеча; от головы) в движении.                                                                                           | 2                                           | Т                                | 1                                                                  | 1   |
| 4                                                  | ЛПЗ                                                            | Обучение технике ведения мяча: на месте, в движении.                                                                                                     | 2                                           | Д                                | 1                                                                  |     |
| 5                                                  | ЛПЗ                                                            | Обучение финтам(обманные движения) без мяча и с мячом.                                                                                                   | 2                                           | Д                                | 1                                                                  |     |
| 6                                                  | ЛПЗ                                                            | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.                                               | 2                                           | Т                                | 1                                                                  | 1   |

|                                                                            |     |                                                                                                     |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 7                                                                          | К   | Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 1.                                                 | 2 | Р | 1 | 1 |
| <b>Раздел 2. Игровые виды. Баскетбол закрепление</b>                       |     |                                                                                                     |   |   |   |   |
| <b>Тема 1. Техника противодействия и овладения мячом в защите</b>          |     |                                                                                                     |   |   |   |   |
| 1                                                                          | ЛПЗ | Обучение технике овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват.                             | 2 | Д | 1 |   |
| 2                                                                          | ЛПЗ | Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске.                                                    | 2 | Д | 1 |   |
| 3                                                                          | ЛПЗ | Обучение взятию отскока на своем щите и в нападении.                                                | 2 | Т | 1 | 1 |
| <b>Тема 2. Игровые действия (сочетания приемов) в нападении и в защите</b> |     |                                                                                                     |   |   |   |   |
| 1                                                                          | ЛПЗ | Изучение взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке.                                              | 2 | Д | 1 |   |
| 2                                                                          | ЛПЗ | Командные действия в нападении.                                                                     | 2 | Д | 1 |   |
| 3                                                                          | ЛПЗ | Командные действия в защите.                                                                        | 2 | Т | 1 | 1 |
| 4                                                                          | К   | Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 2.                                                 | 2 | Р | 1 | 1 |
| <b>3 семестр</b>                                                           |     |                                                                                                     |   |   |   |   |
| <b>Раздел 1. Игровые виды. Волейбол обучение</b>                           |     |                                                                                                     |   |   |   |   |
| <b>Тема 1. Стойки и перемещения</b>                                        |     |                                                                                                     |   |   |   |   |
| 1                                                                          | ЛПЗ | Обучение стойкам и перемещениям.                                                                    | 2 | Д | 1 |   |
| <b>Тема 2. Техника игры в нападении</b>                                    |     |                                                                                                     |   |   |   |   |
| 1                                                                          | ЛПЗ | Обучение нижней и верхней передачи мяча на месте.                                                   | 2 | Д | 1 |   |
| 2                                                                          | ЛПЗ | Обучение верхней передачи мяча в прыжке.                                                            | 2 | Д | 1 |   |
| 3                                                                          | ЛПЗ | Обучение подачи мяча.<br>Нижняя прямая подача.<br>Нижняя подача «свечой».<br>Нижняя боковая подача. | 2 | Т | 1 | 1 |

|   |     |                                                                                               |   |   |   |   |
|---|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 4 | ЛПЗ | Обучение подачи мяча.<br>Верхняя прямая подача.<br>Верхняя боковая подача.                    | 2 | Д | 1 |   |
| 5 | ЛПЗ | Обучение нападающего удара.<br>Прямой нападающий удар.<br>Прямой нападающий удар с переводом. | 2 | Д | 1 |   |
| 6 | ЛПЗ | Обучение нападающего удара.<br>Боковой нападающий удар.                                       | 2 | Т | 1 | 1 |
| 7 | К   | Текущий рубежный<br>(модульный) контроль по<br>разделу 3.                                     | 2 | Р | 1 | 1 |

## **Раздел 2. Игровые виды. Волейбол закрепление**

### **Тема 1. Техника игры в защите**

|   |     |                                                                                                                                                                           |   |   |   |   |
|---|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 1 | ЛПЗ | Обучение блокированию.                                                                                                                                                    | 2 | Д | 1 |   |
| 2 | ЛПЗ | Обучение нижней передачи мяча двумя руками. Нижняя передача мяча одной рукой.                                                                                             | 2 | Д | 1 |   |
| 3 | ЛПЗ | Обучение нижней передачи с падением и перекатом на бедро и спину. Нижняя передача с падением на руки и перекатом на грудь. Верхний прием с падением и перекатом на спину. | 2 | Т | 1 | 1 |

### **Тема 2. Техничко-тактические взаимодействия в волейболе**

|   |     |                                                           |   |   |   |   |
|---|-----|-----------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 1 | ЛПЗ | Индивидуальные действия в нападении.                      | 2 | Д | 1 |   |
| 2 | ЛПЗ | Групповые и командные действия в нападении.               | 2 | Д | 1 |   |
| 3 | ЛПЗ | Групповые и командные действия в защите.                  | 2 | Т | 1 | 1 |
| 4 | К   | Текущий рубежный<br>(модульный) контроль по<br>разделу 4. | 2 | Р | 1 | 1 |

**4 семестр**

|                                                        |     |                                                              |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| <b>Раздел 1. Игровые виды. Мини-футбол обучение</b>    |     |                                                              |   |   |   |   |
| <b>Тема 1. Техника игры без мяча</b>                   |     |                                                              |   |   |   |   |
| 1                                                      | ЛПЗ | Техника игры без мяча.<br>Стойки и перемещения.              | 2 | Д | 1 |   |
| <b>Тема 2. Техника игры с мячом</b>                    |     |                                                              |   |   |   |   |
| 1                                                      | ЛПЗ | Обучение остановке (приема) мяча.                            | 2 | Д | 1 |   |
| 2                                                      | ЛПЗ | Обучение удару по мячу ногами.                               | 2 | Д | 1 |   |
| 3                                                      | ЛПЗ | Обучение удару по мячу головой.                              | 2 | Т | 1 | 1 |
| 4                                                      | ЛПЗ | Обучение ведению мяча.                                       | 2 | Д | 1 |   |
| 5                                                      | ЛПЗ | Обучение «финтам» обманным движениям.                        | 2 | Д | 1 |   |
| 6                                                      | ЛПЗ | Технические приемы вратаря.                                  | 2 | Т | 1 | 1 |
| 7                                                      | К   | Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 5.          | 2 | Р | 1 | 1 |
| <b>Раздел 2. Игровые виды. Мини-футбол закрепление</b> |     |                                                              |   |   |   |   |
| <b>Тема 1. Тактика атаки</b>                           |     |                                                              |   |   |   |   |
| 1                                                      | ЛПЗ | Групповые действия в нападении.                              | 2 | Д | 1 |   |
| 2                                                      | ЛПЗ | Командные взаимодействия и изучение основных комбинаций.     | 2 | Д | 1 |   |
| 3                                                      | ЛПЗ | Игровая деятельность.<br>Учебные игры.                       | 2 | Т | 1 | 1 |
| <b>Тема 2. Тактика обороны</b>                         |     |                                                              |   |   |   |   |
| 1                                                      | ЛПЗ | Действия обороняющегося против соперника без мяча и с мячом. | 2 | Д | 1 |   |
| 2                                                      | ЛПЗ | Групповые действия в обороне.                                | 2 | Д | 1 |   |
| 3                                                      | ЛПЗ | Командные тактические действия в обороне.                    | 2 | Т | 1 | 1 |

|                                                                                                |     |                                                                       |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 4                                                                                              | К   | Текущий рубежный<br>(модульный) контроль по<br>разделу 6.             | 2 | Р | 1 | 1 |
| <b>5 семестр</b>                                                                               |     |                                                                       |   |   |   |   |
| <b>Раздел 1. Игровые виды. Бадминтон. Обучение</b>                                             |     |                                                                       |   |   |   |   |
| <b>Тема 1. Обучение стойкам и передвижениям</b>                                                |     |                                                                       |   |   |   |   |
| 1                                                                                              | ЛПЗ | Общая физическая<br>подготовка, специальная<br>физическая подготовка. | 2 | Д | 1 |   |
| 2                                                                                              | ЛПЗ | Техника передвижений по<br>корту. Стойки и перемещения.               | 2 | Д | 1 |   |
| <b>Тема 2. Обучение техники правильного хвата ракетки и базовых элементов обработки волана</b> |     |                                                                       |   |   |   |   |
| 1                                                                                              | ЛПЗ | Обучение правильному хвату<br>ракетки.                                | 2 | Т | 1 | 1 |
| 2                                                                                              | ЛПЗ | Обучение подачи открытой<br>стороной ракетки (короткая<br>/высокая).  | 2 | Д | 1 |   |
| 3                                                                                              | ЛПЗ | Обучение подачи закрытой<br>стороной ракетки (короткая<br>/высокая).  | 2 | Д | 1 |   |
| 4                                                                                              | ЛПЗ | Обучение приему подачи из<br>разных зон.                              | 2 | Т | 1 | 1 |
| 5                                                                                              | К   | Текущий рубежный<br>(модульный) контроль по<br>разделу 7.             | 2 | Р | 1 | 1 |
| <b>Раздел 2. Игровые виды. Бадминтон. Совершенствование</b>                                    |     |                                                                       |   |   |   |   |
| <b>Тема 1. Совершенствование навыков обработки волана из разных зон</b>                        |     |                                                                       |   |   |   |   |
| 1                                                                                              | ЛПЗ | Упражнения с воланом.<br>Обучение техники игры на<br>передней зоне.   | 2 | Д | 1 |   |
| 2                                                                                              | ЛПЗ | Упражнения с воланом.<br>Обучение техники игры на<br>задней зоне.     | 2 | Д | 1 |   |
| 3                                                                                              | ЛПЗ | Упражнения с воланом.<br>Обучение техники игры в<br>защите.           | 2 | Д | 1 |   |



|                                                            |     |                                                                                     |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| <b>Тема 2. Парное взаимодействие на корте</b>              |     |                                                                                     |   |   |   |   |
| 1                                                          | ЛПЗ | Техника передвижений по корту. Парное взаимодействие.                               | 2 | Т | 1 | 1 |
| 2                                                          | ЛПЗ | Упражнения с воланом. Обучение техники игры в паре в передней и задней зонах.       | 2 | Д | 1 |   |
| 3                                                          | ЛПЗ | Упражнения с воланом. Обучение техники перехватов передним игроком в передней зоне. | 2 | Д | 1 |   |
| 4                                                          | ЛПЗ | Изучение правил игры и основ судейства. Закрепление пройденного материала.          | 2 | Т | 1 | 1 |
| 5                                                          | К   | Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 8.                                 | 2 | Р | 1 | 1 |
| <b>6 семестр</b>                                           |     |                                                                                     |   |   |   |   |
| <b>Раздел 1. Единоборства. Обучение</b>                    |     |                                                                                     |   |   |   |   |
| <b>Тема 1. Упражнения на координацию движений</b>          |     |                                                                                     |   |   |   |   |
| 1                                                          | ЛПЗ | Кувырки вперед: из полного приседа; из стойки.                                      | 2 | Д | 1 |   |
| 2                                                          | ЛПЗ | Кувырки назад: из положения полного приседа; из стойки.                             | 2 | Д | 1 |   |
| <b>Тема 2. Изучение Безопасному падению. Самостраховка</b> |     |                                                                                     |   |   |   |   |
| 1                                                          | ЛПЗ | Самостраховка на правый и левый бок из положения полного приседа.                   | 2 | Т | 1 | 1 |
| 2                                                          | ЛПЗ | Самостраховка на правый и левый бок из стойки с кувырком назад.                     | 2 | Д | 1 |   |
| 3                                                          | ЛПЗ | Самостраховка на грудь: из положения стоя на коленях; из стойки.                    | 2 | Д | 1 |   |
| 4                                                          | ЛПЗ | Самостраховка на спину.                                                             | 2 | Т | 1 | 1 |

|                                                 |     |                                                                                                  |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 5                                               | К   | Текущий рубежный<br>(модульный) контроль по<br>разделу 9.                                        | 2 | Р | 1 | 1 |
| <b>Раздел 2. Единоборства совершенствование</b> |     |                                                                                                  |   |   |   |   |
| <b>Тема 1. Технические действия</b>             |     |                                                                                                  |   |   |   |   |
| 1                                               | ЛПЗ | Обучение техническим<br>действиям (броскам) в стойке<br>( броски вперед/назад).                  | 2 | Д | 1 |   |
| 2                                               | ЛПЗ | Обучение техническим<br>действиям в партере (лежа):<br>удержание( защита, уход).                 | 2 | Д | 1 |   |
| 3                                               | ЛПЗ | Обучение техническим<br>действиям в партере (лежа):<br>болевые приемы на руки<br>(защита, уход). | 2 | Д | 1 |   |
| 4                                               | ЛПЗ | Обучение техническим<br>действиям в партере (лежа):<br>болевые приемы на ноги<br>(защита, уход). | 2 | Т | 1 | 1 |
| 5                                               | ЛПЗ | Обучение техническим<br>действиям в партере (лежа):<br>удушающие.                                | 2 | Д | 1 |   |
| 6                                               | ЛПЗ | Обучение основным ударам<br>руками (нападение, защита).                                          | 2 | Д | 1 |   |
| 7                                               | ЛПЗ | Обучение основным ударам<br>ногами (нападение, защита).                                          | 2 | Т | 1 | 1 |
| 8                                               | К   | Текущий рубежный<br>(модульный) контроль по<br>разделу 10.                                       | 2 | Р | 1 | 1 |

Текущий контроль успеваемости обучающегося в семестре осуществляется в формах, предусмотренных тематическим планом настоящей рабочей программы дисциплины.

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

| № п/п | Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (ФТКУ) | Виды работы обучающихся (ВРО) |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

|   |                                       |                                    |
|---|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1 | Контроль присутствия (КП)             | Присутствие                        |
| 2 | Проверка контрольных нормативов (ПКН) | Сдача<br>контрольных<br>нормативов |

#### **4.2. Формы проведения промежуточной аттестации**

2 семестр

- 1) Форма промежуточной аттестации - Зачет
- 2) Форма организации промежуточной аттестации -Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов

3 семестр

- 1) Форма промежуточной аттестации - Зачет
- 2) Форма организации промежуточной аттестации -Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов

4 семестр

- 1) Форма промежуточной аттестации - Зачет
- 2) Форма организации промежуточной аттестации -Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов

5 семестр

- 1) Форма промежуточной аттестации - Зачет
- 2) Форма организации промежуточной аттестации -Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов

6 семестр

- 1) Форма промежуточной аттестации - Зачет
- 2) Форма организации промежуточной аттестации -Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов

## 5. Структура рейтинга по дисциплине

### 5.1. Критерии, показатели проведения текущего контроля успеваемости с использованием балльно-рейтинговой системы.

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 текущего контроля успеваемости /виды работы |     | Кол-во контролей | Макс. кол-во баллов | Соответствие оценок ***<br>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 за семестр          |     |                                                   |     |                  | 200                 |                                               |     |      |      |        |

3 семестр

| Виды занятий                     |     | Формы текущего контроля успеваемости /виды работы |     | Кол-во контролей | Макс. кол-во баллов | Соответствие оценок ***<br>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 за семестр          |     |                                                   |     |                  | 200                 |                                               |     |      |      |        |

4 семестр

|  |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  | Соответствие оценок ***<br>рейтинговым баллам |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------|--|--|--|--|

| Виды занятий                     |     | Формы текущего контроля успеваемости /виды работы |     | Кол-во контролей | Макс. кол-во баллов | 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 за семестр          |     |                                                   |     |                  | 200                 |    |     |      |      |        |

#### 5 семестр

| Виды занятий                     |     | Формы текущего контроля успеваемости /виды работы |     | 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 за семестр          |     |                                                   |     |                  | 200                 |                                            |     |      |      |        |

#### 6 семестр

| Виды занятий                     |     | Формы текущего контроля успеваемости /виды работы |     | 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 за семестр          |     |                                                   |     |                  | 200                 |                                            |     |      |      |        |

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

**Порядок промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) в форме зачёта**

По итогам расчета рейтинга по дисциплине в 2 семестре, обучающийся может быть аттестован по дисциплине без посещения процедуры зачёта, при условии:

| Оценка  | Рейтинговый балл |
|---------|------------------|
| Зачтено | 120              |

**Порядок промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) в форме зачёта**

По итогам расчета рейтинга по дисциплине в 3 семестре, обучающийся может быть аттестован по дисциплине без посещения процедуры зачёта, при условии:

| Оценка  | Рейтинговый балл |
|---------|------------------|
| Зачтено | 120              |

**Порядок промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) в форме зачёта**

По итогам расчета рейтинга по дисциплине в 4 семестре, обучающийся может быть аттестован по дисциплине без посещения процедуры зачёта, при условии:

| Оценка  | Рейтинговый балл |
|---------|------------------|
| Зачтено | 120              |

**Порядок промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) в форме зачёта**

По итогам расчета рейтинга по дисциплине в 5 семестре, обучающийся может быть аттестован по дисциплине без посещения процедуры зачёта, при условии:

| Оценка  | Рейтинговый балл |
|---------|------------------|
| Зачтено | 120              |

**Порядок промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) в форме зачёта**

По итогам расчета рейтинга по дисциплине в 6 семестре, обучающийся может быть аттестован по дисциплине без посещения процедуры зачёта, при условии:

| Оценка  | Рейтинговый балл |
|---------|------------------|
| Зачтено | 120              |

**6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации**

**2 семестр**

**Перечень практических умений и навыков 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.

**Зачетный билет для проведения зачёта**

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)

**Зачетный билет № \_\_\_\_\_**

для проведения зачета по дисциплине Б.1.В.С.01.01 Физическая культура: игровые виды  
спорта и единоборства

по программе Специалитета  
по направлению подготовки (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 Поляев Борис Александрович  
Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

**3 семестр**

**Перечень практических умений и навыков 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.

### **Зачетный билет для проведения зачёта**

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)  
**Зачетный билет № \_\_\_\_\_**

для проведения зачета по дисциплине Б.1.В.С.01.01 Физическая культура: игровые виды  
спорта и единоборства  
по программе Специалитета  
по направлению подготовки (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 3x10м.
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 Поляев Борис Александрович  
Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

#### **4 семестр**

#### **Перечень практических умений и навыков 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.

#### **Зачетный билет для проведения зачёта**

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)

**Зачетный билет № \_\_\_\_\_**

для проведения зачета по дисциплине Б.1.В.С.01.01 Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства

по программе Специалитета

по направлению подготовки (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 Поляев Борис Александрович

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

**5 семестр**

**Перечень практических умений и навыков 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.

### **Зачетный билет для проведения зачёта**

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)

**Зачетный билет № \_\_\_\_\_**

для проведения зачета по дисциплине Б.1.В.С.01.01 Физическая культура: игровые виды  
спорта и единоборства

по программе Специалитета

по направлению подготовки (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 3x10м.

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 Поляев Борис Александрович  
Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

## 6 семестр

### Перечень практических умений и навыков 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.

**Зачетный билет для проведения зачёта**

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)  
**Зачетный билет № \_\_\_\_\_**

для проведения зачета по дисциплине Б.1.В.С.01.01 Физическая культура: игровые виды  
спорта и единоборства  
по программе Специалитета  
по направлению подготовки (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 3x10м.
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 Поляев Борис Александрович  
Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

## **7. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины**

### **Для подготовки к занятиям лабораторно-практического типа обучающийся должен**

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

### **Для подготовки к коллоквиуму обучающийся должен**

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

### **При подготовке к зачету необходимо**

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

### **Самостоятельная работа студентов (СРС) включает в себя**

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

## 8. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины

### 8.1. Перечень литературы по дисциплине:

| №<br>п<br>/п | Наименование,<br>автор, год и<br>место издания                                                                    | Используется при изучении<br>разделов                                                                                                                                                                                             | Количество<br>экземпляров<br>в<br>библиотеке | Электронный адрес<br>ресурсов                                                                                                                    |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1            | 2                                                                                                                 | 3                                                                                                                                                                                                                                 | 4                                            | 5                                                                                                                                                |
| 1            | Уроки<br>спортивной<br>медицины:<br>учебно-<br>методическое<br>пособие,<br>Плотников В. П.,<br>Поляев Б. А., 2022 | Игровые виды. Бадминтон.<br>Обучение                                                                                                                                                                                              | 300                                          |                                                                                                                                                  |
| 2            | Мировой футбол,<br>2014: кто есть<br>кто, Савин А. В.,<br>2014                                                    | Игровые виды. Бадминтон.<br>Обучение Игровые виды. Мини-<br>футбол закрепление                                                                                                                                                    | 1                                            |                                                                                                                                                  |
| 3            | Лечебная<br>физическая<br>культура: учебное<br>пособие,<br>Епифанов В. А.,<br>Епифанов А. В.,<br>2020             | Игровые виды. Баскетбол<br>обучение. Игровые виды.<br>Волейбол обучение Игровые<br>виды. Бадминтон. Обучение<br>Единоборства совершенствование<br>Игровые виды. Мини-футбол<br>закрепление Игровые виды.<br>Баскетбол закрепление | 0                                            | <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html">https://www.<br/>studentlibrary.ru/book<br/>/ISBN9785970455760.<br/>html</a> |

### 8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

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

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



1. Автоматизированный информационный комплекс «Цифровая административно-образовательная среда РНИМУ им. Н.И. Пирогова»
2. Система управления обучением

#### 8.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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 (модуля):

| №<br>п<br>/п | Наименование<br>оборудованных учебных<br>аудиторий                                                                                                                                                                             | Перечень специализированной мебели, технических<br>средств обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1            | Аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованная мультимедийными и иными средствами обучения | Набор мячей, Гимнастические коврики, Обручи, Гимнастические палки, Рулетка измерительная, Дорожка разметочная для прыжков в длину с места, Манекен для борьбы, Гимнастические скакалки, Компрессор для накачивания мячей, Гимнастическая перекладина, Баскетбольные щиты навесные с кольцами и сеткой, Ворота для мини футбола с сеткой, Стойки волейбольные универсальные с сеткой, Флажки разметочные, Гимнастические маты, Стойки для бадминтона с сеткой, Гимнастическая скамья |
| 2            | Учебные аудитории для проведения промежуточной аттестации                                                                                                                                                                      | Набор мячей, Гимнастические коврики, Обручи, Гимнастические палки, Секундомер, Рулетка измерительная, Дорожка разметочная для прыжков в длину с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3            | Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети                                                                                                           | учебная мебель (столы, стулья), компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                 |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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.

Приложение 1  
к рабочей программе  
дисциплины (модуля)

Сведения об изменениях в рабочей программе дисциплины (модуля)

\_\_\_\_\_

для образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/специалитета /магистратуры (оставить нужное) по направлению подготовки (специальности) (оставить нужное) \_\_\_\_\_ (код и наименование направления подготовки (специальности)) направленность (профиль) « \_\_\_\_\_ » на \_\_\_\_\_ учебный год.

Рабочая программа дисциплины с изменениями рассмотрена и одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_ (Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_).

Заведующий \_\_\_\_\_ кафедрой \_\_\_\_\_ (подпись)  
\_\_\_\_\_ (Инициалы и фамилия)

Приложение 2  
к рабочей программе  
дисциплины (модуля)

Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

| <b>Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации</b> | <b>Сокращённое наименование</b> |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----|
| Контроль присутствия                                                              | Присутствие                     | КП  |
| Проверка контрольных нормативов                                                   | Проверка нормативов             | ПКН |

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации

| <b>Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации</b> | <b>Сокращённое наименование</b> |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----|
| Лабораторно-практическое занятие                                                  | Лабораторно-практическое        | ЛПЗ |
| Коллоквиум                                                                        | Коллоквиум                      | К   |
| Зачет                                                                             | Зачет                           | З   |

Виды контроля успеваемости

| <b>Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации</b> | <b>Сокращённое наименование</b> |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----|
| Текущий дисциплинирующий контроль                                                 | Дисциплинирующий                | Д  |
| Текущий тематический контроль                                                     | Тематический                    | Т  |
| Текущий рубежный контроль                                                         | Рубежный                        | Р  |
| Промежуточная аттестация                                                          | Промежуточная аттестация        | ПА |