

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)**

Медико-биологический факультет

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан Медико-биологического факультета
д-р биол. наук, проф.

_____ Е.Б. Прохорчук

«29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**С.1.В.С.1.2. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА»**

для образовательной программы высшего образования -
программы специалитета
по специальности
33.05.01 Фармация

Настоящая рабочая программа дисциплины С.1.В.С.1.2. «Физическая культура: общая физическая подготовка» (Далее – рабочая программа дисциплины), является частью программы специалитета по специальности 33.05.01 Фармация.

Направленность (профиль) образовательной программы: Фармация

Форма обучения: очная.

Рабочая программа дисциплины подготовлена на кафедре реабилитации, спортивной медицины и физической культуры педиатрического факультета (далее – кафедра) ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, авторским коллективом под руководством Поляева Б.А., доктора медицинских наук, профессора.

Составители:

№ п.п.	Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Занимаемая должность	Основное место работы	Подпись
1.	Поляев Борис Александрович	д-р мед. наук, проф.	Зав. кафедрой реабилитации, спортивной медицины и физической культуры педиатрического факультета	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России	
2.	Тохтиева Наталья Вячеславовна	кандидат мед. наук, доцент	Заведующая учебной частью кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры педиатрического факультета	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России	
3.	Лобов Андрей Николаевич	д-р мед. наук, проф.	Профессор кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России	
4.	Пахомов Владимир Игоревич		Ст. преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России	
5.	Костенев Александр Андреевич		Ст. преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России	

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению рецензентами:

№ п.п.	Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Занимаемая должность	Основное место работы	Подпись
1.	Шарова Наталья Михайловна	д-р мед. наук, проф.	Д-р мед. наук, проф. кафедры дерматовенерологии педиатрического факультета	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России	

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена советом медико-биологического факультета, протокол № 1 от «29» августа 2022 г.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – специалитет по специальности *33.05.01 Фармация* утвержденный Приказом Министра образования и науки Российской Федерации от 27.03.2018 г. №219 (далее – ФГОС ВО 3++).
- 2) Общая характеристика образовательной программы.
- 3) Учебный план образовательной программы.
- 4) Устав и локальные акты Университета.

1. Общие положения

1.1 Цель и задачи дисциплины:

1.1.1 Цель освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей деятельности.

1.1.2 Задачи, решаемые в ходе освоения программы учебной дисциплины:

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

1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «физическая культура: игровые виды и единоборства» изучается в 2,3,4,5, и 6 –м семестрах и относится к части формируемой образовательного процесса Блока В1 Дисциплины. Является дисциплиной по выбору.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9,1 з.е.

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

2 семестр

Код и наименование компетенции		
Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины (уровень сформированности индикатора (компетенции))	
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
УК-7.ИД1 - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать:	Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Основные средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих деятельность человека.
	Уметь:	Использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организация здорового образа жизни
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.
УК-7. ИД2 - Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать:	Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и умственной нагрузки для сохранения и укрепления здоровья.
	Уметь:	Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования стиля здорового образа жизни
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Навыками организации самостоятельных занятий физической культуры и спортом.
УК-7. ИД3 - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в	Знать:	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего

различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности		организма
	Уметь:	Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культуры и спортом
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, методами самоконтроля при физических нагрузках, а так же навыками физического самосовершенствования.

3 семестр

Код и наименование компетенции		
Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины (уровень сформированности индикатора (компетенции))	
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
УК-7.ИД1 - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать:	Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Основные средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих деятельность человека.
	Уметь:	Использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организация здорового образа жизни
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.
УК-7. ИД2 - Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать:	Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и умственной нагрузки для сохранения и укрепления здоровья.
	Уметь:	Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования стиля здорового образа жизни
	Владеть	Навыками организации самостоятельных

	практическим опытом (трудовыми действиями):	занятий физической культуры и спортом.
УК-7. ИДЗ - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать:	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма
	Уметь:	Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культуры и спортом
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, методами самоконтроля при физических нагрузках, а так же навыками физического совершенствования.

4 семестр

Код и наименование компетенции		
Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины (уровень сформированности индикатора (компетенции))	
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
УК-7.ИД1 - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать:	Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Основные средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих деятельность человека.
	Уметь:	Использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организация здорового образа жизни
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.
УК-7. ИД2 - Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать:	Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и умственной нагрузки для сохранения и укрепления здоровья.
	Уметь:	Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы

		физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования стиля здорового образа жизни
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Навыками организации самостоятельных занятий физической культуры и спортом.
УК-7. ИДЗ - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать:	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма
	Уметь:	Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культуры и спортом
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, методами самоконтроля при физических нагрузках, а так же навыками физического самосовершенствования.

5 семестр

Код и наименование компетенции		
Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины (уровень сформированности индикатора (компетенции))	
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
УК-7.ИД1 - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать:	Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Основные средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих деятельность человека.
	Уметь:	Использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организация здорового образа жизни
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.
УК-7. ИД2 - Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать:	Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и умственной нагрузки для сохранения и укрепления здоровья.
	Уметь:	Применять на практике разнообразные

		средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования стиля здорового образа жизни
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Навыками организации самостоятельных занятий физической культуры и спортом.
УК-7. ИДЗ - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать:	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма
	Уметь:	Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культуры и спортом
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, методами самоконтроля при физических нагрузках, а так же навыками физического самосовершенствования.

6 семестр

Код и наименование компетенции		
Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины (уровень сформированности индикатора (компетенции))	
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
УК-7.ИД1 - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать:	Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Основные средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих деятельность человека.
	Уметь:	Использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организация здорового образа жизни
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.
УК-7. ИД2 - Планирует свое рабочее время для	Знать:	Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять

Специализированное занятие (СПЗ)														
Комбинированное занятие (КЗ)														
Коллоквиум (К)	20		4	4	4	4	4							
Контрольная работа (КР)														
Итоговое занятие (ИЗ)	10		2	2	2	2	2							
Групповая консультация (ГК)														
Конференция (Конф.)														
Иные виды занятий														
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							
Подготовка истории болезни														
Подготовка курсовой работы														
Подготовка реферата														
Иные виды самостоятельной работы (в т.ч. выполнение практических заданий проектного, творческого и др. типов)														
Промежуточная аттестация														
Контактная работа обучающихся в ходе промежуточной аттестации (КРПА), в т.ч.:														
Зачёт (З)														
Защита курсовой работы (ЗКР)														
Экзамен (Э)														
Самостоятельная работа обучающихся при подготовке к промежуточной аттестации (СРПА), в т.ч.														
Подготовка к экзамену														
Общая трудоемкость дисциплины (ОТД)	328		66	66	66	66	64							
в часах: ОТД = КР+СРС+КРПА+СРПА														
в зачетных единицах: ОТД (в часах):36	9,1111 11111		1,8 2	1,8 2	1,8 2	1,8 2	1,8 2							

3. Содержание дисциплины

3.1 Содержание разделов, тем дисциплины

2семестр

	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
2.	УК-7	Раздел 1.1 Общая физическая подготовка. Пять физических качеств	Тема 1. Подготовительная разминка для занятий по физической культуре. Тема 2. Общая физическая подготовка. Тема 3. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы

		человека.	Тема 4. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты Тема 5. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития общей и скоростной выносливости
3.	УК-7	Раздел 1.2 Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека.	Тема 6. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития прыгучести. Тема 7. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости. Тема 8. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития скоростной реакции. Тема 9. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ориентировки.

3 семестр

	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	УК-7	Раздел 2.1 Легкая атлетика. Обучение.	Тема 10. Обучение техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции. Тема 11. Обучение техники легкоатлетического бега Бег на средние дистанции. Тема 12. Обучение Техники бега на длинные дистанции.
2.	УК-7	Раздел 2.2 Легкая атлетика. Обучение.	Тема 13. Обучение техники эстафетного бега с перекладыванием палочки. Тема 14. Обучение технике низкого старта. Тема 15. Обучение техники спортивной ходьбы. Тема 16. Обучение техники выполнения прыжка в длину с места.

4 семестр

	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	УК-7	Раздел 3. Гимнастика. Обучение.	Тема 17. Упражнения на развитие гибкости. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Тема 18. Упражнения на развитие гибкости. Развитие подвижности в плечевых суставах и гибкости позвоночника. Тема 19. Упражнения на развитие гибкости. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Тема 20. Упражнения на формирование осанки. Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой.

			<p>Тема 21. Упражнения на формирование осанки. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.</p> <p>Тема 22. Акробатические упражнения. Упор, присев. Упор лежа. Сед на пятках. Кувырок вперед/назад. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.</p> <p>Тема 23. Упражнения на развитие ловкости: кувырок вперед/назад. Упражнения на развитие выносливости: многократное повторение</p>
2.	УК-7	Раздел 4 Кроссфит и физические качества.	<p>Тема 24. Понятие кроссфит. Использование примитивных снарядов для развития силы.</p> <p>Тема 25. Понятие кроссфит. Развитие силовой выносливости.</p> <p>Тема 26. Понятие кроссфит. Развитие скоростно-силовое.</p> <p>Тема 27. Понятие кроссфит. Развитие ловкости и гибкости.</p> <p>Тема 28. Понятие кроссфит. развитие общей выносливости.</p> <p>Тема 29. Закрепление всех составляющих кроссфит.</p>

5 семестр

	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	УК-7	Раздел 5.1 Легкая атлетика совершенствование.	<p>Тема 30. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Тема 31. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p> <p>Тема 32. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Тема 33. Специальные беговые упражнения.</p>
2.	УК-7	Раздел 5.2 Легкая атлетика совершенствование.	<p>Тема 34. Совершенствование техники эстафетного бега.</p> <p>Тема 35. Совершенствование техники спортивной ходьбы.</p> <p>Тема 36. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.</p>

6 семестр

	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	УК-7	Раздел 6. Гимнастика. Совершенство	<p>Тема 37. Совершенствование выполнения упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Тема 38. Совершенствование выполнения</p>

		вание.	упражнений на формирование осанки. Тема 39. Совершенствование выполнения акробатических упражнений.
2.	УК-7	Раздел.7 Повышение функционального состояния организма с использованием спортивных игр.	Тема 40. Спортивные игры с присутствием аэробной работы. Тема 41. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Тема 42. Спортивные игры. Скоростная выносливость
3.	УК-7	Раздел 8 Легкая атлетика закрепление.	Тема 43. Легкоатлетический бег. Бег на короткие дистанции. Тема 44. Легкоатлетический бег. Бег на средние дистанции. Тема 45. Легкоатлетический бег. Кроссовая подготовка. Техника бега на длинные дистанции. Тема 46. Эстафетный бег с переключением палочки. Тема 47. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Тема 48. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Тема 49. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

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

№ п/п	Виды учебных занятий/ форма промежуточной аттестации*	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименование разделов (модулей) (при наличии). Порядковые номера и наименование тем (модулей) модулей. Темы учебных занятий.	Количество часов контактной работы	Виды текущего контроля успеваемости**	Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации ***					
					КП	ОУ	ОП	ТЭ	П К Н	ДЗ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2 семестр										
Раздел 1.1 Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека.										
1	ПЗ	Тема 1. Подготовительная разминка для занятий по физической культуре.	2	Д	+					+
2	ПЗ	Тема 2. Общая физическая подготовка.	2	Д	+					+
3	ПЗ	Тема 3. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы Часть 1.	2	Д	+					+

4	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы Часть 2.	2	Д	+					+
5	ПЗ	Тема 4. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты. Часть 1.	2	Д	+					+
6	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты. Часть 2.	2	Д	+					+
7	ПЗ	Тема 5. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития общей и скоростной выносливости	2	Д	+					+
8	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 1.1	2	Д	+	+			+	
Раздел 1.2 Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека.										
9	ПЗ	Тема 6. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития прыгучести. Часть 1.	2	Д	+					+
10	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития прыгучести. Часть 2.	2	Д	+					+
11	ПЗ	Тема 7. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости Часть 1.	2	Д	+					+
12	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости. Часть 2.	2	Д	+					+
13	ПЗ	Тема 8. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития скоростной реакции.	2	Д	+					+
14	ПЗ	Тема 9. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ориентировки.	2	Д	+					+
15	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 1.2	2	Р	+	+			+	
16	ИЗ	Текущий итоговый контроль по разделам 1	2	И	+				+	
		Всего часов за семестр:	32							
3 семестр										
Раздел 2.1 Легкая атлетика. Обучение										
1	ПЗ	Тема 10. Обучение техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции. Часть 1.	2	Д	+					+
2	ПЗ	Обучение техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции. Часть 2.	2	Д	+					+
3	ПЗ	Тема 11. Обучение техники легкоатлетического бега Бег на средние дистанции. Часть 1.	2	Д	+					+
4	ПЗ	Обучение техники легкоатлетического бега Бег на средние дистанции. Часть 2.	2	Д	+					+
5	ПЗ	Тема 12. Обучение Техники бега на длинные дистанции. Часть 1.	2	Д	+					+
6	ПЗ	Обучение Техники бега на длинные дистанции. Часть 2.	2	Д	+					+
7	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 2.1	2	Р	+	+			+	
Раздел 2.2 Легкая атлетика. Обучение										
8	ПЗ	Тема 13. Обучение техники эстафетного бега с перекладыванием палочки. Часть 1.	2	Д	+					+
9	ПЗ	Обучение техники эстафетного бега с перекладыванием палочки. Часть 2.	2	Д	+					+
10	ПЗ	Тема 14. Обучение технике низкого старта.	2	Д	+					+
11	ПЗ	Тема 15. Обучение техники спортивной ходьбы. Часть 1.	2	Д	+					+
12	ПЗ	Обучение техники спортивной ходьбы.	2	Д	+					+

		Часть 2.								
13	ПЗ	Тема 16. Обучение техники выполнения прыжка в длину с места. Часть 1.	2	Д	+					+
14	ПЗ	Обучение техники выполнения прыжка в длину с места. Часть 2.	2	Д	+					+
15	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 2.2	2	Р	+	+			+	
16	ИЗ	Текущий итоговый контроль по разделу 2	2	И	+				+	
		Всего часов за семестр:	32							

4 семестр**Раздел 3. Гимнастика. Обучение.**

1	ПЗ	Тема 17. Упражнения на развитие гибкости. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	2	Д	+					+
2	ПЗ	Тема 18. Упражнения на развитие гибкости. Развитие подвижности в плечевых суставах и гибкости позвоночника.	2	Д	+					+
3	ПЗ	Тема 19. Упражнения на развитие гибкости. Развитие подвижности в тазобедренных суставах.	2	Д	+					+
4	ПЗ	Тема 20. Упражнения на формирование осанки. Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой	2	Д	+					+
5	ПЗ	Тема 21. Упражнения на формирование осанки. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	2	Д	+					+
6	ПЗ	Тема 22. Акробатические упражнения. Упор, присев. Упор лежа. Сед на пятках. Кувырок вперёд/назад. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.	2	Д	+					+
7	ПЗ	Тема 23. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости: кувырок вперед/назад. Упражнения на развитие выносливости: многократное повторение	2	Д	+					+
8	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 3	2	Р	+	+			+	

Раздел 4 Кроссфит и физические качества.

9	ПЗ	Тема 24. Понятие кроссфит. Использование примитивных снарядов для развития силы.	2	Д	+					+
10	ПЗ	Тема 25. Понятие кроссфит. Развитие силовой выносливости.	2	Д	+					+
11	ПЗ	Тема 26. Понятие кроссфит. Развитие скоростно-силовая.	2	Д	+					+
12	ПЗ	Тема 27. Понятие кроссфит. Развитие ловкости и гибкости.	2	Д	+					+
13	ПЗ	Тема 28. Понятие кроссфит. развитие общей выносливости.	2	Д	+					+
14	ПЗ	Тема 29. Закрепление всех составляющих кроссфит.	2	Д	+					+
15	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 4	2	Р	+	+			+	
16	ИЗ	Текущий итоговый контроль по разделам 3 и 4	2	И	+				+	
		Всего часов за семестр	32							

5 семестр**Раздел 5.1 Легкая атлетика совершенствование.**

1	ПЗ	Тема 30. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Часть 1.	2	Д	+					+
---	----	---	---	---	---	--	--	--	--	---

2	ПЗ	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Часть 2.	2	Д	+					+
3	ПЗ	Тема 31. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Часть 1.	2	Д	+					+
4	ПЗ	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Часть 2.	2	Д	+					+
5	ПЗ	Тема 32. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Часть 1.	2	Д	+					+
6	ПЗ	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Часть 2.	2	Д	+					+
7	ПЗ	Тема 33. Специальные беговые упражнения.	2	Д	+					+
8	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 5.1	2	Р	+	+			+	
Раздел 5.2 Легкая атлетика совершенствование.										
9	ПЗ	Тема 34. Совершенствование техники эстафетного бега. Часть 1.	2	Д	+					+
10	ПЗ	Совершенствование техники эстафетного бега. Часть 2.	2	Д	+					+
11	ПЗ	Тема 35. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Часть 1.	2	Д	+					+
12	ПЗ	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Часть 2.	2	Д	+					+
13	ПЗ	Тема 36. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.	2	Д	+					+
14	ПЗ	Тема 37. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега.	2	Д	+					+
15	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 5.2	2	Р	+	+			+	
16	ИЗ	Итоговый контроль по разделу 5	2	И	+				+	
		Всего часов за семестр:	32							
6 семестр										
Раздел 6. Гимнастика. Совершенствование										
1	ПЗ	Тема 38. Совершенствование выполнения упражнений на развитие гибкости.	2	Д	+					+
2	ПЗ	Тема 39. Совершенствование выполнения упражнений на формирование осанки.	2	Д	+					+
3	ПЗ	Тема 40. Совершенствование выполнения акробатических упражнений.	2	Д	+					+
Раздел.7 Повышение функционального состояния организма с использованием спортивных игр.										
4	ПЗ	Тема 41. Спортивные игры с присутствием аэробной работы.	2	Д	+					+
5	ПЗ	Тема 42. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка.	2	Д	+					+
6	ПЗ	Тема 43. Спортивные игры. Скоростная выносливость.	2	Д	+					+
7	К	Рубежный (модульный) контроль по разделу 6,7	2	Р	+	+			+	
Раздел 8 Легкая атлетика закрепление.										
8	ПЗ	Тема 44. Легкоатлетический бег. Бег на короткие дистанции.	2	Д						+
9	ПЗ	Тема 45. Легкоатлетический бег. Бег на средние дистанции.	2	Д						+
10	ПЗ	Тема 46. Легкоатлетический бег .Кроссовая подготовка. Техника бега на длинные дистанции.	2	Д						+
11	ПЗ	Тема 47. Эстафетный бег с переключением палочки.	2	Д						+
12	ПЗ	Тема 48. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2	Д						+
13	ПЗ	Тема 49. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	Д						+
14	ПЗ	Тема 50. Совершенствование техники	2	Д						+

		прыжка в длину с разбега.								
15	К	Рубежный (модульный) контроль по разделу 8	2	Р	+	+			+	
16	ИЗ	Итоговый контроль по разделу 6,7,8	2	И	+				+	
		Всего часов за семестр	32							
		Всего по дисциплине:	168							

Условные обозначения:

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации *

Виды учебных занятий, формы промежуточной аттестации	Сокращённое наименование	
Лекционное занятие	Лекция	ЛЗ
Семинарское занятие	Семинар	СЗ
Практическое занятие	Практическое	ПЗ
Практикум	Практикум	П
Лабораторно-практическое занятие	Лабораторно-практическое	ЛПЗ
Лабораторная работа	Лабораторная работа	ЛР
Клинико-практические занятия	Клинико - практическое	КПЗ
Специализированное занятие	Специализированное	СЗ
Комбинированное занятие	Комбинированное	КЗ
Коллоквиум	Коллоквиум	К
Контрольная работа	Контр. работа	КР
Итоговое занятие	Итоговое	ИЗ
Групповая консультация	Групп. консультация	КС
Конференция	Конференция	Конф.
Защита курсовой работы	Защита курсовой работы	ЗКР
Экзамен	Экзамен	Э

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**	Сокращённое наименование	Содержание	
Текущий дисциплинирующий контроль	Дисциплинирующий	Д	Контроль посещаемости занятий обучающимся
Текущий тематический контроль	Тематический	Т	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности на занятиях по теме.
Текущий рубежный (модульный) контроль	Рубежный	Р	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по теме (раздел) дисциплины
Текущий итоговый контроль	Итоговый	И	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по темам (разделам) дисциплины

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

№	Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (ФТКУ) ***	Техническое и сокращённое наименование		Виды работы обучающихся (ВРО) ***	Типы контроля
1	Контроль присутствия (КП)	Присутствие	КП	Присутствие	Присутствие
2	Учет активности (А)	Активность	А	Работа на занятии по теме	Участие
3	Опрос устный (ОУ)	Опрос устный	ОУ	Выполнение задания в устной форме	Выполнение обязательно
4	Опрос письменный (ОП)	Опрос письменный	ОП	Выполнение задания в письменной форме	Выполнение обязательно
5	Опрос комбинированный (ОК)	Опрос комбинированный	ОК	Выполнение заданий в устной и письменной форме	Выполнение обязательно
6	Тестирование в электронной форме (ТЭ)	Тестирование	ТЭ	Выполнение тестового задания в электронной форме	Выполнение обязательно
7	Проверка реферата (ПР)	Реферат	ПР	Написание (защита) реферата	Выполнение обязательно
8	Проверка лабораторной работы (ЛР)	Лабораторная работа	ЛР	Выполнение (защита) лабораторной работы	Выполнение обязательно
9	Подготовка учебной истории болезни (ИБ)	История болезни	ИБ	Написание (защита) учебной истории болезни	Выполнение обязательно
10	Решение практической (ситуационной) задачи (РЗ)	Практическая задача	РЗ	Решение практической (ситуационной) задачи	Выполнение обязательно
11	Подготовка курсовой работы (ПКР)	Курсовая работа	ПКР	Выполнение (защита) курсовой работы	Выполнение обязательно
12	Клинико-практическая работа (КПР)	Клинико-практическая работа	КПР	Выполнение клинико-практической	Выполнение обязательно

				работы	
13	Проверка конспекта (ПК)	Конспект	ПК	Подготовка конспекта	Выполнение обязательно
14	Проверка контрольных нормативов (ПKN)	Проверка нормативов	ПК Н	Сдача контрольных нормативов	Выполнение обязательно
15	Проверка отчета (ПО)	Отчет	ПО	Подготовка отчета	Выполнение обязательно
16	Контроль выполнения домашнего задания (ДЗ)	Контроль самостоятельной работы	ДЗ	Выполнение домашнего задания	Выполнение обязательно, Участие
17	Контроль изучения электронных образовательных ресурсов (ИЭОР)	Контроль ИЭОР	ИЭ ОР	Изучения электронных образовательных ресурсов	Изучение ЭОР

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

5.1. Планируемые результаты обучения по темам и разделам дисциплины

Планируемые результаты обучения по темам и разделам дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения дисциплины – согласно п. 1.3. и содержанием дисциплины – согласно п.3. настоящей рабочей программы дисциплины.

5.2. Формы проведения текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости обучающегося в семестре осуществляется в формах, предусмотренных тематическим планом настоящей рабочей программы дисциплины (см. п. 4.1).

5.3. Критерии, показатели и оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся

5.3.1. Условные обозначения:

Типы контроля (ТК)*

Типы контроля		Тип оценки
Присутствие	П	наличие события
Контроль самостоятельной работы	ДЗ	дифференцированный
Контрольные нормативы	КН	дифференцированный
Контрольная демонстрация	КД	дифференцированный
Итоговый	И	наличие события

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**

Виды текущего контроля	Сокращённое наименование	Содержание
------------------------	--------------------------	------------

успеваемости (ВТК)**			
Текущий дисциплинирующий контроль	Дисциплинирующий	Д	Контроль посещаемости занятий обучающимся
Текущий тематический контроль	Тематический	Т	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности на занятиях по теме.
Текущий рубежный (модульный) контроль	Рубежный	Р	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по теме (разделу, модулю) дисциплины
Текущий итоговый контроль	Итоговый	И	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по темам (разделам, модулям) дисциплины

5.3.2. Структура текущего контроля успеваемости по дисциплине

Порядок работы в балльно-рейтинговой системе

2 семестр

Виды занятий		Формы текущего контроля успеваемости		ТК	ВК	Max	Min	Шаг
Практическое занятие	ПЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Контроль самостоятельной работы	ДЗ	В	Т	1	0	1
Коллоквиум	К	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Учет активности	ОУ	В	Р	10	0	1
		Проверка контрольных нормативов	ПКН	В	Р	10	0	1
Итоговое занятие	ИЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Проверка контрольных нормативов	ПКН	В	И	10	0	1

3 семестр

Виды занятий		Формы текущего контроля успеваемости		ТК	ВК	Max	Min	Шаг
Практическое занятие	ПЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Контроль самостоятельной работы	ДЗ	В	Т	1	0	1
Коллоквиум	К	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Учет активности	ОУ	В	Р	10	0	1
		Проверка контрольных нормативов	ПКН	В	Р	10	0	1
Итоговое занятие	ИЗ	Контроль	КП	П	Д	1	0	0

		присутствия						
		Проверка контрольных нормативов	ПКН	В	И	10	0	1

4 семестр

Виды занятий		Формы текущего контроля успеваемости		ТК	ВК	Max	Min	Шаг
Практическое занятие	ПЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Контроль самостоятельной работы	ДЗ	В	Т	1	0	1
Коллоквиум	К	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Учет активности	ОУ	В	Р	10	0	1
		Проверка контрольных нормативов	ПКН	В	Р	10	0	1
Итоговое занятие	ИЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Проверка контрольных нормативов	ПКН	В	И	10	0	1

5 семестр

Виды занятий		Формы текущего контроля успеваемости		ТК	ВК	Max	Min	Шаг
Практическое занятие	ПЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Контроль самостоятельной работы	ДЗ	В	Т	1	0	1
Коллоквиум	К	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Учет активности	ОУ	В	Р	10	0	1
		Проверка контрольных нормативов	ПКН	В	Р	10	0	1
Итоговое занятие	ИЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Проверка контрольных нормативов	ПКН	В	И	10	0	1

6 семестр

Виды занятий		Формы текущего контроля успеваемости		ТК	ВК	Max	Min	Шаг
Практическое занятие	ПЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Контроль	ДЗ	В	Т	1	0	1

		самостоятельной работы						
Коллоквиум	К	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Учет активности	ОУ	В	Р	10	0	1
		Проверка контрольных нормативов	ПКН	В	Р	10	0	1
Итоговое занятие	ИЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Проверка контрольных нормативов	ПКН	В	И	10	0	1

5.3.3 Весовые коэффициенты текущего контроля успеваемости обучающихся (по видам контроля и видам работы)

2 семестр

Вид контроля	Пл н %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	Т К	Пл н %	Исходно		Коэф .
		Балл ы	%				Балл ы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	10	16	20, 3	Контроль присутствия	П	10	16	20, 3	0,49
Текущий тематический контроль	50	13	16, 5	Контроль самостоятельной работы	ДЗ	50	13	16, 5	3,03
Текущий рубежный (модульный) контроль	20	40	50, 6	Проверка контрольных нормативов	В	10	20	25, 3	0,39
				Опрос устный	В	10	20	25, 3	0,39
Текущий итоговый контроль	20	10	12, 6	Проверка контрольных нормативов	В	20	10	12, 6	1,58
Мах кол. баллов	100	79							

3 семестр

Вид контроля	Пл н %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	Т К	Пл н %	Исходно		Коэф .
		Балл ы	%				Балл ы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	10	16	20, 3	Контроль присутствия	П	10	16	20, 3	0,49
Текущий тематический контроль	50	13	16, 5	Контроль самостоятельной работы	ДЗ	50	13	16, 5	3,03
Текущий рубежный (модульный) контроль	20	40	50, 6	Проверка контрольных нормативов	В	10	20	25, 3	0,39
				Опрос устный	В	10	20	25, 3	0,39

Текущий итоговый контроль	20	10	12,6	Проверка контрольных нормативов	В	20	10	12,6	1,58
Мах кол. баллов	100	79							

4 семестр

Вид контроля	Пл н %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	Т К	Пл н %	Исходно		Коэф .
		Балл ы	%				Балл ы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	10	16	20,3	Контроль присутствия	П	10	16	20,3	0,49
Текущий тематический контроль	50	13	16,5	Контроль самостоятельной работы	ДЗ	50	13	16,5	3,03
Текущий рубежный (модульный) контроль	20	40	50,6	Проверка контрольных нормативов	В	10	20	25,3	0,39
				Опрос устный	В	10	20	25,3	0,39
Текущий итоговый контроль	20	10	12,6	Проверка контрольных нормативов	В	20	10	12,6	1,58
Мах кол. баллов	100	79							

5 семестр

Вид контроля	Пл н %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	Т К	Пл н %	Исходно		Коэф .
		Балл ы	%				Балл ы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	10	16	20,3	Контроль присутствия	П	10	16	20,3	0,49
Текущий тематический контроль	50	13	16,5	Контроль самостоятельной работы	ДЗ	50	13	16,5	3,03
Текущий рубежный (модульный) контроль	20	40	50,6	Проверка контрольных нормативов	В	10	20	25,3	0,39
				Опрос устный	В	10	20	25,3	0,39
Текущий итоговый контроль	20	10	12,6	Проверка контрольных нормативов	В	20	10	12,6	1,58
Мах кол. баллов	100	79							

6 семестр

Вид контроля	Пл	Исходно	ФТКУ / Вид	Т	Пл	Исходно	Коэф
--------------	----	---------	------------	---	----	---------	------

	н %	Баллы	%	работы	К	н %	Баллы	%	·
Текущий дисциплинирующий контроль	10	16	20,3	Контроль присутствия	П	10	16	20,3	0,49
Текущий тематический контроль	50	13	16,5	Контроль самостоятельной работы	ДЗ	50	13	16,5	3,03
Текущий рубежный (модульный) контроль	20	40	50,6	Проверка контрольных нормативов	В	10	20	25,3	0,39
				Опрос устный	В	10	20	25,3	0,39
Текущий итоговый контроль	20	10	12,6	Проверка контрольных нормативов	В	20	10	12,6	1,58
Мах кол. баллов	100	79							

5.4. Методические указания по порядку проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине по формам текущего контроля, предусмотренным настоящей рабочей программой дисциплины

Методические указания по порядку проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине по формам текущего контроля, предусмотренным настоящей рабочей программой дисциплины (см. п. 5.3.2) подготавливаются кафедрой и объявляются преподавателем накануне проведения текущего контроля успеваемости.

6. Организация промежуточной аттестации обучающихся

2 семестр.

- 1) Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачет.
- 2) Форма организации промежуточной аттестации:
– на основании семестрового рейтинга обучающихся.

3 семестр.

- 1) Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачет.
- 2) Форма организации промежуточной аттестации:
– на основании семестрового рейтинга обучающихся.

4 семестр.

- 1) Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачет.
- 2) Форма организации промежуточной аттестации:
– на основании семестрового рейтинга обучающихся.

5 семестр.

- 1) Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачет.
- 2) Форма организации промежуточной аттестации:
– на основании семестрового рейтинга обучающихся.

6 семестр.

- 1) Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачет.
- 2) Форма организации промежуточной аттестации:
– на основании семестрового рейтинга обучающихся.

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

7.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (по периодам освоения образовательной программы) – согласно п. 1.3. настоящей рабочей программы дисциплины

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

Порядок промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине в форме зачёта 2,3,4,5,6 семестрах

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачёта проводится на основании результатов текущего контроля успеваемости обучающегося в семестре, в соответствии с расписанием занятий по дисциплине, как правило на последнем занятии.

Время на подготовку к промежуточной аттестации не выделяется.

Критерии, показатели и порядок балльно-рейтинговой системы промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме зачета, а также порядок перевода рейтинговой оценки обучающегося в традиционную систему оценок устанавливается Положением о балльно-рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова Министерства здравоохранения Российской Федерации с изменениями и дополнениями (при наличии).

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине складывается из контактной работы, включающей практические занятия и коллоквиумы, самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

Практические занятия проходят в спортивных залах. В ходе занятий студенты изучают технику различных видов спорта, методику и организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также самоконтроль в процессе данных занятий, теорию и методику физической культуры и физическую подготовку, участвуют в подвижных и спортивных играх.

Коллоквиум является важным видом занятия, в рамках которого проводится текущий рубежный контроль. При подготовке к коллоквиумам студенту следует внимательно изучить материалы, практических занятий и рекомендуемую литературу,

Самостоятельная работа студента направлена на подготовку к текущему рубежному и текущему итоговому контролю успеваемости. Самостоятельная работа включает в себя проработку практических материалов, изучение рекомендованной по данному курсу учебной литературы, изучение информации, публикуемой в периодической печати и представленной в Интернете.

Освоение обучающимися учебной дисциплины *«Физическая культура: общая физическая подготовка»* складывается из контактной работы, включающей занятия семинарского типа (*практические занятия, коллоквиумы и итоговое занятие*), а также самостоятельной работы. Контактная работа с обучающимися предполагает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Подготовка к учебному занятию семинарского типа

Для подготовки к занятиям семинарского типа обучающийся должен:

- внимательно изучить теоретический материал по конспекту лекции, учебникам, учебным пособиям, а также электронным образовательным ресурсам;
- подготовиться к выступлению на заданную тему, если данное задание предусмотрено по дисциплине;
- выполнить письменную работу, если данное задание предусмотрено по дисциплине;
- подготовить доклад, презентацию или реферат, если данное задание предусмотрено по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающихся является составной частью обучения и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний, выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям, текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации.

Выполнение домашних заданий осуществляется в форме:

- подготовки (разработки) альбомов, схем, таблиц, слайдов, выполнения иных практических заданий;
- самостоятельного выполнения программ, направленных на реализацию здорового образа жизни, улучшения показателей функционального состояния организма, развития и совершенствование физических качеств, овладение двигательными навыками;
- выполнения комплексов упражнений для развития основных физических качеств, обеспечивающих ведение здорового образа жизни;

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине *«Физическая культура: общая физическая подготовка»* осуществляется в ходе проведения отдельного вида занятия – коллоквиума. Текущий контроль включает в себя текущий тематический контроль, текущий рубежный (модульный) контроль и текущий итоговый контроль.

Для подготовки к текущему тематическому контролю обучающемуся следует изучить учебный материал по теме занятия или отдельным значимым учебным вопросам, по которым будет осуществляться опрос.

Для подготовки к текущему рубежному (модульному) контролю и текущему итоговому контролю обучающемуся следует изучить учебный материал по наиболее значимым темам и (или) разделам дисциплины в семестре.

Промежуточная аттестация в форме зачета по дисциплине *«Физическая культура: общая физическая подготовка»* проводится на основании результатов текущего контроля успеваемости обучающегося в семестре.

Для подготовки к зачету обучающемуся следует изучить учебный материал дисциплины:

- ознакомиться со списком вопросов и заданий, выносимых на промежуточную аттестацию в форме зачета;
- проанализировать материал и наметить последовательность его повторения;
- определить наиболее простые и сложные темы и (или) разделы дисциплины;
- повторить материал по наиболее значимым/сложным темам и (или) разделам дисциплины по конспектам лекций и учебной литературе, а также электронным образовательным ресурсам;
- повторить упражнения, практические (ситуационные) задачи, схемы, таблицы и другой материал, изученный в процессе освоения дисциплины.

Реферат подготавливается студентом в 2,3,4,5,6 семестре в соответствии с методическими рекомендациями кафедры в часы самостоятельной работы и представляется преподавателю в установленные сроки. Результаты проверки реферата объявляются преподавателем на одном из плановых занятий.

Примерный перечень тем рефератов

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
2. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
3. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

Подготовка реферата имеет целью развитие у обучающихся мышления (способности мыслить, рассуждать, анализировать, сопоставлять, обобщать, делать умозаключения и логические выводы), формирование навыков подготовки научных или иных специальных письменных текстов на заданную тему.

Работа над рефератом начинается с выбора темы исследования. Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка тем, рекомендуемых преподавателем. Подготовка реферата должна осуществляться в соответствии с планом, текст должен иметь органическое внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность.

Основные требования к содержанию реферата

- материал, использованный в реферате, должен строго относиться к выбранной теме;
- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.);
- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения;
- реферат должен заканчиваться выводами на основании проведенной исследовательской работы;
- реферат пишется с соблюдением норм и правил русского языка.

Общие требования к оформлению реферата

Вариант

- 1) Общий объем работы

По общему объему работы рекомендуется ориентироваться на 15-20 страниц.

- 2) Формат оформления

Текст реферата должен быть легко читаемым. Он печатается на одной стороне стандартного листа белой односортной бумаги формата А4. При печати необходимо использовать полуторный межстрочный интервал, шрифт Times New Roman Cyr (14 пунктов) и оставлять поля: левое – 30 мм, правое – 15 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм. Сноски и примечания рекомендуется печатать тем же типом шрифта, но меньшего размера (10 пунктов), при том же межстрочном интервале. Заголовки структурных частей работы необходимо оформлять согласно правилам рубрикации текста, заголовки к иллюстративному материалу – согласно требованиям к оформлению иллюстративного материала. Остальной текст должен

быть выровнен по ширине. Каждая страница текста должна содержать приблизительно 1800 знаков (30 строк по 60 знаков в строке, считая каждый знак препинания и пробел между словами также за печатный знак).

3) Нумерация страниц

Страницы следует нумеровать арабскими цифрами. Нумерация страниц работы начинается с титульного листа, при этом соблюдается сквозная нумерация по всему тексту, включая приложения. На титульном листе номер страницы не ставится. Нумероваться страницы должны внизу листа по центру или в правом нижнем углу.

4) Структура реферата

1. Титульный лист

Вверху страницы по центру указывается название учебного заведения (ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России), ниже по центру – название кафедры.

В середине страницы по центру заглавными буквами пишется название реферата; ниже справа – фамилия и инициалы исполнителя с указанием факультета и номера группы, ниже – фамилия и инициалы преподавателя; внизу страницы по центру – город и год написания.

2. Оглавление

Пример оформления оглавления:

Введение	1
Основная часть	
1.	2
2.	4
Заключение	10
Список литературы	11
Приложения	12

3. Текст реферата (введение, основная часть и заключение).

а) Введение содержит краткое обоснование темы, ее место в соответствующем разделе общественной жизни и научной разработке.

б) Основная часть содержит:

- материал, формируемый с учетом специфики работы, отобранный для раскрытия темы реферата;

- цитируемые источники (нормативные документы) и научные произведения (монографии, публикации в журналах, коллективные труды) указываются в построчных сносках с указанием на библиографию.

Образец:

По мнению Ю.К. Бабанского, существуют четкие критерии выбора метода обучения [1, с. 38].

Требования к наглядным материалам:

- наглядные материалы (рисунки, фотографии, графики, диаграммы, таблицы) должны иметь сквозную нумерацию и обязательные ссылки в тексте.

в) Заключение содержит выводы по разделам и подводит итог по реферативному исследованию.

4. Список литературы:

- используемая литература должна быть актуальной;
- ссылка на интернет-ресурсы должна содержать авторские данные, название статьи, сайта, дату обращения;
- список литературы формируется по рубрикам: источники, литература, электронный ресурс – в алфавитном порядке со сквозной нумерацией; должен содержать не менее пяти позиций.

Образец:

Литература

1. Коробкина А.С. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах. Система работы с детьми, родителями, педагогами. – Волгоград : Учитель, 2012. – 261 с.

Электронный ресурс

2. Сухомлинский В.А. Об умственном воспитании // Кооб.ру. – URL: http://www.koob.ru/suhomlinskij_vasilij_aleksandrovich/intellectual_education

5. Приложения (таблицы, схемы, рисунки и т.д.).

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

9.1. Основная и дополнительная литература по дисциплине:

9.1.1. Основная литература:

№ п/п	Наименование	Автор	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						в библиотеке	электронный адрес ресурсов
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : [учеб. пособие].	В.А.Епифанов	2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 568 с.	всех	2,3,4,5,6	Удаленный доступ	http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.aspx .
2	Спортивная медицина [Электронный ресурс] нац. рук.	Г. Д. Алексанянц и др. ; гл. ред. : С. П. Миронов [и др.	Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1184 с	всех	2,3,4,5,6	Удаленный доступ	http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.aspx .
3	Физическая культура: методики практического обучения	Барчуков, И.С	М.: КноРус, 2018	всех	2,3,4,5,6	Есть на кафедре	https://static.my-shop.ru/product/pdf/174/1733570.pdf

9.1.2 Перечень дополнительной литературы

№	Наименован	Автор	Год и место	Использует	Семест	Количество
---	------------	-------	-------------	------------	--------	------------

п/п	наименование	автор	издания	включены при изучении разделов	раздел	экземпляров	
						в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Пособие, Системы эффективной тренировки	Бельский И.В.	Минск; 2006	всех	2,3,4,5,6	нет	Есть на кафедре
2	Пособие; Мониторинг кондиционной физической подготовки в образовательных учреждениях	Семенов Л.А.	М; 2007	всех	2,3,4,5,6	нет	Есть на кафедре

Книгообеспеченность образовательной программы представлена по ссылке

<https://rsmu.ru/library/resources/knigoobespechennost/>

9.2. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины, профессиональные базы данных:

1. <http://www.kpfu.ru>

2. <http://www.fisu.net>

3. <http://www.studsport.ru>

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

1. Автоматизированная образовательная среда университета.

2. Балльно-рейтинговая система контроля качества освоения образовательной программы в автоматизированной образовательной системе университета.

9.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

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

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

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

Инвентарь: весь инвентарь, необходимый для проведения учебных занятий по физической

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

Заведующий кафедрой
д.м.н., профессор

Поляев Б.А.

	Содержание	Стр.
1.	Общие положения	4
2.	Формы работы обучающихся, виды учебных занятий и их трудоёмкость	10
3.	Содержание дисциплины (модуля)	11
4.	Тематический план дисциплины (модуля)	14
5.	Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)	20
6.	Организация промежуточной аттестации обучающихся	25
7.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	26
8.	Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)	26
9.	Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	30