

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)

Психолого-социальный факультет



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. декана психолого-социального
факультета
д-р психол. наук, проф.

В.Б. Никишина

04 _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.В.С.1.1. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ЕДИНОБОРСТВА»

для образовательной программы высшего образования –

программы бакалавриата

по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа




Настоящая рабочая программа дисциплины Б.1.В.С.1.1. «Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства» (Далее – рабочая программа дисциплины), является частью программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа».

Направленность (профиль) образовательной программы: Социальная работа.

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 заведующего кафедрой Поляева Бориса Александровича, д-ра мед.н., проф.

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	

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (Протокол № 10 от «24» 04 2020 г.).

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 психолого-социального факультета, протокол № 7 от «29» 04 2020 г.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), утвержденный Приказом Министра образования и науки Российской Федерации от «12» января 2016 г. № 8 (Далее – ФГОС ВО 3+).

2) Общая характеристика образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.02. Социальная работа.

3) Учебный план образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.02. Социальная работа.

4) Устав и локальные акты ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (далее – Университет).

© 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. 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 учебной дисциплины:

- **сформировать систему** знаний о роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; о научно-биологических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни;

- **сформировать** мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- **сформировать/развить умения** применять на практике умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре,

- успешное прохождение текущего контроля и промежуточной аттестации, предусмотренных настоящей рабочей программой.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина Б.1.В.С.1.1 «Физическая культура: игровые виды и единоборства» изучается в 1,2,3,4,5, и 6 –м семестрах и относится к дисциплинам раздела «Физическая культура и спорт» вариативной части Блока Б.1. Дисциплины. Является дисциплиной по выбору.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 з.е.

Для успешного освоения настоящей дисциплины обучающиеся должны освоить дисциплины в области «Физической культуры» в рамках общеобразовательной школы.

Знания, умения и опыт практической деятельности, приобретенные при освоении настоящей дисциплины, необходимы для успешного освоения дисциплины «Физическая культура».

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

1 семестр

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю): (знания, умения навыки)	Компетенции студента, на формирование, которых направлены результаты обучения по дисциплине (модулю)	Шифр компетенции
Общекультурные компетенции		
<p>Знать: особенности игровых видов спорта с целью развития личности; основные правила и техники в игровых видах спорта (мини-футбол), виды единоборств (основные правила, техники, основы судейства)</p> <p>Уметь: использовать основы представлений об игровых видах спорта (мини-футбол) в целях поддержания должного уровня физической подготовленности;</p> <p>Владеть навыками: реализации спортивных умений в целях полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8

2 семестр

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю): (знания, умения навыки)	Компетенции студента, на формирование, которых направлены результаты обучения по дисциплине (модулю)	Шифр компетенции
Общекультурные компетенции		
<p>Знать: особенности игровых видов спорта с целью развития личности; основные правила и техники в игровых видах спорта (баскетбол и волейбол)</p> <p>Уметь: использовать основные техники взаимодействия с мячом и командой при игре в баскетбол и волейбол для поддержания должного уровня физической подготовленности</p> <p>Владеть навыками: реализации спортивных умений в целях полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8

3 семестр

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю): (знания, умения навыки)	Компетенции студента, на формирование, которых направлены результаты обучения по дисциплине (модулю)	Шифр компетенции
Общекультурные компетенции		
<p>Знать: особенности игровых видов спорта с целью развития личности; основные правила и техники в игровых видах спорта (мини-футбол), виды единоборств (основные правила, техники, основы судейства)</p> <p>Уметь: использовать основы представлений об игровых видах спорта (мини-футбол) в целях поддержания должного уровня физической подготовленности;</p> <p>Владеть навыками: реализации спортивных умений в целях полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8

4 семестр

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю): (знания, умения навыки)	Компетенции студента, на формирование, которых направлены результаты обучения по дисциплине (модулю)	Шифр компетенции
Общекультурные компетенции		
<p>Знать: основные правила и техники игры в баскетбол в целях поддержания должного уровня физической подготовленности</p> <p>Уметь: использовать основные техники взаимодействия с мячом и командой при игре в баскетбол для поддержания должного уровня физической подготовленности</p> <p>Владеть навыками: реализации спортивных умений в целях полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8

5 семестр

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю): (знания, умения навыки)	Компетенции студента, на формирование, которых направлены результаты обучения по дисциплине (модулю)	Шифр компетенции
Общекультурные компетенции		
<p>Знать: основные правила и техники игры в волейбол в целях поддержания должного уровня физической подготовленности</p> <p>Уметь: использовать основные техники взаимодействия с мячом и командой при игре в волейбол для поддержания должного уровня физической подготовленности</p> <p>Владеть навыками: реализации спортивных умений в целях полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8

6 семестр

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю): (знания, умения навыки)	Компетенции студента, на формирование, которых направлены результаты обучения по дисциплине (модулю)	Шифр компетенции
Общекультурные компетенции		
<p>Знать: особенности игровых видов спорта с целью развития личности; основные правила и техники в игровых видах спорта (мини-футбол, баскетбол, волейбол), виды единоборств (основные правила, техники, основы судейства)</p> <p>Уметь: использовать основы представлений об игровых видах спорта (мини-футбол, баскетбол, волейбол) в целях поддержания должного уровня физической подготовленности;</p> <p>Владеть навыками: реализации спортивных умений в целях полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8

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

Формы работы обучающихся / Виды учебных занятий/ Формы промежуточной аттестации	Всего часов	Распределение часов по семестрам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Учебные занятия									
Контактная работа обучающихся с преподавателем в семестре (КР), в т.ч.:	180	36	36	36	18	18	36		
Лекционное занятие (ЛЗ)									
Семинарское занятие (СЗ)									
Практическое занятие (ПЗ)	156	32	32	32	14	14	32		
Практикум (П)									
Лабораторно-практическое занятие (ЛПЗ)									
Лабораторная работа (ЛР)									
Клинико-практические занятия (КПЗ)									
Специализированное занятие (СПЗ)									
Комбинированное занятие (КЗ)									
Коллоквиум (К)	12	2	2	2	2	2	2		
Контрольная работа (КР)									
Итоговое занятие (ИЗ)	12	2	2	2	2	2	2		
Групповая консультация (ГК)									
Конференция (Конф.)									
Иные виды занятий									
Самостоятельная работа обучающихся в семестре (СРО), в т.ч.	180	36	36	36	18	18	36		
Подготовка к сдаче нормативов	180	36	36	36	18	18	36		
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 трудоёмкость дисциплины (ОТД)	в часах: ОТД = КР+СРС+КРПА+СРПА	360	72	72	72	72	72	72	
	в зачетных единицах: ОТД (в часах):36	10	2	2	2	2	2	2	

3. Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Содержание разделов (модулей), тем дисциплины (модуля)

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела (модуля), темы дисциплины (модуля)	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	ОК-8	Раздел 1. Введение. Общие вопросы.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки.
2	ОК-8	Раздел 2. Игровые виды. Мини-футбол обучение.	<p>Техника игры без мяча. Стойки и перемещения. Стойка мини-футболиста, перемещение бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Обучение удару по мячу. Удары по мячу ногой носком, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, бедром и подошвой по неподвижному и движущемуся мячу. Техника разбега, постановки опорной ноги и замаха ударной ногой, удара, проводки и принятия стойки для быстрого продолжения игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка</p> <p>Обучение остановке (приема) мяча Полные и неполные остановки мяча с переводом его в положение, удобное для продолжения игры. Остановка мяча за счет уступающих амортизирующих движений ногами, грудью, животом, шеей и накрыванием мяча стопой, голенью, животом. Остановка мяча, катящегося и летящего на разной высоте и с разной скоростью. Остановки мяча с последующим его переводом в сторону, вперед, назад или в промежуточных направлениях. Обучение ведению мяча. Ведение мяча ногой во время бега путем легких, быстрых ударов-толчков ступней, носком, внутренней стороной стопы, серединой и внешней стороной подъема по мячу. Контроль мяча при максимальной скорости передвижения. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Игры и упражнения для защиты. Обучение техника игры вратаря. Тактическая организация в действиях команды достигается четким распределением функций между отдельными футболистами и объединением игровых специализаций в определенную систему. Техника выполнения «закрывания», перехвата и отбора мяча, преследования игрока с мячом и без мяча, страховка. Обучение основной стойки вратаря, правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; Изучение правил игры и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Правила соревнований по мини-футболу. Состав команды. Замена игроков. Основы судейской терминологии и жеста. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите. Закрепление технических приемов. Подготовка к рубежному контролю Обучение игровой деятельности. Подготовительные игры. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Расчёт эффек-</p>

	ОК-8	Раздел 3. Единоборства. Обучение.	<p>тивности игровых действий.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Кувырки вперед, назад. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки). Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие координации (акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения; кувырки вперед, назад; кувырки со страховкой). Обучение сдачи различными способами. Ознакомление с видами сдачи: похлопывание по коврику; по сопернику. Формирование умений сдачи методом похлопывания три раза по коврику или по сопернику в знак отказа продолжения боя или ввиду невозможности терпеть или уйти от болевого прием. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение удерживанию соперника различными способами. Обучение держать правильную бойцовскую стойку и передвижение. Формирование умений и навыков удержания свободной стойке на ковре. Формирование умений и навыков начинать передвижение всегда с ноги, ближней к направлению передвижения, при этом ставить ногу так, чтобы на нее не переносить сразу вес тела. Обучение основным ударам Формирование навыков выполнения: основных ударов руками (прямые удары, боковые удары, апперкоты, бекфиксы, удары локтями); основных ударов ногами (майгери, маваша, лоуик, с разворотом, удары коленом); основных защит от ударов руками, ногами. Обучение основным броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам. Формирование навыков выполнения: удерживаний соперника различными способами; основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов; защиты в партере и контрприемов в партере. Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве. Изучение правил и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному контролю. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Формирование навыка способности рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы.</p>
	ОК-8	Раздел 4. Игровые виды. Баскетбол обучение.	<p>Обучение ловли и передачи мяча. Виды ловли и передачи мяча. Техника овладения мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя 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. Мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Обучение стойки и передвижению. Остановки и поворотов на месте. Виды стоек и передвижений защитника и нападающего. Техника пе-</p>

			<p>ремещений: основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника. Техника перемещение бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. Остановка прыжком и двумя ногами. Повороты на месте. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение технике ведения мяча: на месте, в движении. Разновидности ведения мяча. Техника овладения мячом, ведения мяча одной рукой, двумя мячами. Перевод мяча перед собой, за спиной, под ногой. Обводка противника. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение технике овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение технике выполнения броска Классификация бросков. Техника выполнения броска одной рукой, двумя руками. Выполнение бросков из - под кольца, со средней линии, трехочковой линии. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке. Техника выполнения заслона и открывания после него. Формирование навыков выполнения передач и открываний игрока после выполнения заслона (комбинация «двоечка»), передача игрока мяча в одну сторону, открывание и заслон в другую сторону (комбинация «треугольник»). Изучение правил игры и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному контролю. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение правил игры и основ судейства. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите. Закрепление технических приемов. Обучение игровой деятельности. Подготовительные игры. Учебные игры. Расчет эффективности игровых действий.</p>
	ОК-8	Раздел 5. Игровые виды. Волейбол обучение	<p>Обучение стойкам и перемещениям. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основные виды стоек. Освоение техники перемещения к мячу и остановки. Подводящие упражнения к перемещениям. Обучение нижней передаче мяча Классификация нижних передач: по способу, по высоте обработки, по направлению передачи, по положению относительно сетки. Техника выполнения нижней передачи. Подводящие упражнения к нижней передаче. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение подачи мяча Виды подачи мяча по высоте обработки мяча, по положению относительно сетки, по характеру полета мяча. Техника выполнения нижней подачи мяча.</p>

			<p>Техника выполнения верхней подачи мяча. Обучение верхней передачи мяча. Классификация верхней передачи мяча: по способу, по высоте обработки, по направлению передачи, по положению относительно сетки. Техника выполнения верхней передачи. Подводящие упражнения к верхней передачи. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение нападающего удара. Разновидности нападающего удара. Техника прямого нападающего удара по ходу. Обучение нападающему удару с разбега в прыжке. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Обучение блокированию. Блок разновидности. Техника выполнения блокирования одиночного, группового. Обучение блокирования с места и после перемещения. Тактическая направленность зонного и ловящего блока. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Обучение приема ударов. Виды приема удара. Техника приема ударов после перемещения. Обучение приема удара с определенным направлением. Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Изучение расстановок для приема подач. Изучение правил игры и основ судейства. Подготовка к рубежному контролю. Изучение правил игры и основ судейства. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите. Закрепление технических приемов. Обучение игровой деятельности. Подготовительные игры. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Расчет эффективности игровых действий.</p>
	ОК-8	Раздел 6. Игровые виды. Мини-футбол совершенствование.	<p>Совершенствование технических действий: прием мяча. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Совершенствования технических элементов приема мяча. Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Остановка мяча бедром. А также отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открытие или предложение для приема передачи. Упражнения: «Квадрат 4x2», «треугольник 3 x 1», «удержание мяча». Совершенствование технических действий: ведение мяча. Совершенствования технических элементов ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Совершенствование технических действий: удары по мячу. Совершенствование технических действий: удары по мячу. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу. Жонглирование футбольным мячом. Удары по прыгающему и летящему мячу. Совершенствование технических действий: перехват мяча. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам. Упражнения: «Защита против нападения», «Двусторонняя игра с ограниченным количеством каса-</p>

			<p>ний». Совершенствование технических действий игры вратаря. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения. Ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Командные взаимодействия и изучение основных комбинаций. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Правильная оценка создавшееся игровой ситуации и выбор целесообразного способа противодействия атакующим соперникам. Упрощенная игра. Изучение изменений правил игры. Учебная игра. Подготовка к рубежному контролю. Изучение изменений правил игры. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Расчет эффективности игровых действий. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p>
		<p>Раздел 7. Единоборства совершенствование.</p>	<p>Специальная и подготовительная гимнастика. Повторение страховки и само страховки на занятиях единоборствами. Перекаты, кувырки вперед и назад в партере. Кувырки вперед и назад со страховкой в партере. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Совершенствование технических действий: стойки и перемещения. Совершенствование технических действий: стойки и перемещения. Положение рук и ног в боевой стойке. Передвижения в боевой стойке. «Подшаги», уход назад и в стороны. Разножка, смена стойки и уход по дуге в боевой стойке единоборца. Разножка, смена стойки и уход по дуге в боевой стойке единоборца. Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах. Совершенствование технических действий: основные удары Совершенствование технических действий: основные удары. Ударам руками в классической стойке. Комбинация ударов: передней и дальней рукой. Комбинация ударов: двойной удар дальней рукой с шагом и сменой стойки. Боковой удар ногой на 4 счета и с полной координацией движения. Совершенствование технических действий: броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам. Совершенствование технических действий: броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам. Совершенствование удерживания соперника различными способами; основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах. Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами. Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах. Проведение простой наступательной ударной атаки с простой боевой связкой. Простая ответная атака с одиночной боевой связкой. Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами. Изучение изменений правил и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному контролю. Изучение изменений правил и основ</p>

			судейства. Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами. Состав судейской бригады и их функции в единоборствах. Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах.
		Раздел 8. Игровые виды. Баскетбол совершенствование	<p>Совершенствование технических действий ведения мяча. овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Совершенствование навыков выполнения ведения мяча одной рукой, двумя мячами. Перевода мяча перед собой, за спиной, под ногой. Обводки противника. Обманных движения (финты). Техники овладения мячом, вырывания и выбивания мяча, перехвата; противодействия ведению, прохода, броска в корзину; овладения мяча, отскочившим от щита.</p> <p>Совершенствование технических действий выполнения броска. Совершенствование навыков выполнения броска одной рукой, двумя руками. Выполнение бросков из -под кольца, со средней линии, трехочковой линии. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Совершенствование индивидуальные тактические действий в нападении Совершенствование навыков выполнения индивидуальных тактических действий: рывок, поворот, поворот при броске в корзину. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке Совершенствование навыков выполнения взаимодействия игроков на площадке. Изучение комбинаций: Пик-н-ролл, Пик-н-поп, проход, скидка в край. Закрепление технических приемов. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменений в правилах игры и основ судейства. Подготовительные игры Упрощенная игра. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменений правил игры и основ судейства. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите. Закрепление технических приемов. Обучение игровой деятельности. Расчет эффективности игровых действий. Игровая деятельность. Учебные игры 3х3. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите. Основные комбинации. Обучение игровой деятельности. Учебные игры 3х3. Расчет эффективности игровых действий. Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение игровой деятельности. Подготовительные игры. Учебные игры. Расчет эффективности игровых действий.</p>
		Раздел 9. Игровые виды. Волейбол совершенствование.	Совершенствование перемещения игроков при подаче и приеме мяча. Совершенствование перемещения игроков при подаче и приеме мяча. Стойка основная, низкая ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым). спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Совершенствование

			<p>передачи мяча. Совершенствование передачи мяча Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование подачи мяча. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Тактика игры в защите. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед»</p> <p>Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменения в правилах игры и основ судейства. Подготовительные игры Упрощенная игра. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменений правил игры и основ судейства. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите. Обучение игровой деятельности. Расчет эффективности игровых действий. Игровая деятельность. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Подготовительные игры. Учебные игры. Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Игровая деятельность. Закрепление технических приемов. Расчет эффективности игровых действий.</p>
		Раздел 10. Единоборства закрепление	<p>Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами</p> <p>Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами</p> <p>Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Подготовка к рубежному контролю. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p>
		Раздел 11. Игровые виды. Мини-футбол закрепление	<p>Игровая деятельность. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Игры 2х2. Игровая деятельность. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Игры 4х4. Игровая деятельность. Учебные игры</p> <p>Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность.</p>
		Раздел 12. Игровые виды. Баскетбол закрепление	<p>Игровая деятельность. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Игры 3х3. Игровая деятельность.</p>

			ность. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Игры 1x1. Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
		Раздел 13. Игровые виды. Волейбол закрепление	Игровая деятельность. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Игровая деятельность. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Игровая деятельность. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Игра 4x4. Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

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	ПКН	ДЗ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 семестр										
		Раздел 1. Введение. Общие вопросы								
1	ПЗ	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	2	Д	+					
		Раздел 2. Игровые виды. Мини-футбол обучение.								
2	ПЗ	Техника игры без мяча. Стойки и перемещения.	2	Д	+					
3	ПЗ	Обучение удару по мячу.	2	Д	+					
4	ПЗ	Обучение остановке (приема) мяча	2	Д	+					
5	ПЗ	Обучение ведению мяча	2	Д	+					
6	ПЗ	Контроль мяча при максимальной скорости.	2	Д	+					
7	ПЗ	Игры и упражнения для защиты. Обучение техника игры вратаря.	2	Д	+					
8	ПЗ	Обучение командной тактике	2	Д	+					
9	ПЗ	Изучение правил игры и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному контролю.	2	Д	+					
10	К	Текущий рубежный (модульный) контроль №1	2	Д, Р	+	+			+	
		Раздел 3. Единоборства. обучение								
11	ПЗ	Упражнения на координацию движений Кувырки вперед, назад.	2	Д	+					
12	ПЗ	Обучение сдачи различными способами.	2	Д	+					
13	ПЗ	Обучение удерживанию соперника различными способами.	2	Д	+					
14	ПЗ	Обучение держать правильную бойцовскую стойку и передвижение.	2	Д	+					
15	ПЗ	Обучение основным ударам	2	Д	+					
16	ПЗ	Обучение основным броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам	2	Д	+					

17	ПЗ	Изучение правил и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к текущему итоговому контролю №1.	2	Д	+					
18	ИЗ	Текущий итоговый контроль №1	2	Д, И	+				+	
		Всего часов за семестр:	36							
2 семестр										
		Раздел 4. Игровые виды. Баскетбол обучение								
19	ПЗ	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	2	Д	+					
20	ПЗ	Обучение ловли и передачи мяча.	2	Д	+					
21	ПЗ	Обучение стойки и передвижению. Остановки и поворотов на месте.	2	Д	+					
22	ПЗ	Обучение технике ведения мяча: на месте, в движении.	2	Д	+					
23	ПЗ	Обучение технике овладения мячом, отбор и выбивание мяча, перехват.	2	Д	+					
24	ПЗ	Обучение технике выполнения броска	2	Д	+					
25	ПЗ	Изучение взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке	2	Д	+					
26	ПЗ	Изучение правил игры и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному (модульному) контролю №2.	2	Д	+					
27	К	Текущий рубежный (модульный) контроль №2.	2	Д, Р	+	+			+	
		Раздел 5. Игровые виды. Волейбол обучение.								
28	ПЗ	Обучение стойкам и перемещениям.	2	Д	+					
29	ПЗ	Обучение нижней передачи мяча на месте	2	Д	+					
30	ПЗ	Обучение подачи мяча	2	Д	+					
31	ПЗ	Обучение верхней передачи мяча	2	Д	+					
32	ПЗ	Обучение нападающего удара.	2	Д	+					
33	ПЗ	Обучение блокированию.	2	Д	+					
34	ПЗ	Обучение приема ударов	2	Д	+					
35	ПЗ	Изучение правил игры и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к текущему итоговому контролю №2.	2	Д	+					
36	ИЗ	Текущий итоговый контроль №2.	2	Д, И	+				+	
		Всего часов за семестр:	36							
3 семестр										
		Раздел 6. Игровые виды. Мини-футбол совершенствование								
37	ПЗ	Совершенствование технических действий: прием мяча	2	Д	+					
38	ПЗ	Совершенствование технических действий: ведение мяча	2	Д	+					
39	ПЗ	Совершенствование технических действий: удары по мячу	2	Д	+					
40	ПЗ	Совершенствование технических действий: перехват мяча	2	Д	+					
41	ПЗ	Совершенствование технических действий игры вратаря	2	Д	+					
42	ПЗ	Командные взаимодействия и изучение основных комбинаций.	2	Д	+					
43	ПЗ	Правильная оценка сложившиеся игровой ситуации.	2	Д	+					
44	ПЗ	Изучение изменений правил игры. Учебная игра. Подготовка к рубежному контролю №3.	2	Д	+					
45	К	Текущий рубежный (модульный) контроль №3.	2	Д, Р	+	+			+	
		Раздел 7. Единоборства. Совершенствовани								

46	ПЗ	Специальная и подготовительная гимнастика.	2	Д	+					
47	ПЗ	Совершенствование технических действий: стойки и перемещения.	2	Д	+					
48	ПЗ	Совершенствование технических действий: основные удары	2	Д	+					
49	ПЗ	Совершенствование технических действий: броскам, приемам	2	Д	+					
50	ПЗ	Совершенствование технических действий: удержания	2	Д	+					
51	ПЗ	Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами.	2	Д	+					
52	ПЗ	Изучение изменений правил и основ судейства.	2	Д	+					
53	ПЗ	Закрепление пройденного материала.	2	Д	+					
54	ИЗ	Текущий итоговый контроль №3.	2	Д, И	+					+
		Всего часов за семестр	36							
4 семестр										
		Раздел 8. Игровые виды. Баскетбол совершенствование								
55	ПЗ	Техника ведения мяча: на месте, в движении. Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват.	2	Д	+					
56	ПЗ	Обучение технике выполнения броска	2	Д	+					
57	ПЗ	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Д	+					
58	ПЗ	Изучение взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке	2	Д	+					
59	ПЗ	Изменения в правилах игры и основ судейства. Учебная игра. Подготовка к текущему рубежному (модульному) контролю №4.	2	Д	+					
60	К	Текущий рубежный (модульный) контроль №4.	2	Д, Р	+	+				+
61	ПЗ	Игровая деятельность. Подготовительные игры. Учебные игры.	2	Д	+					
62	ПЗ	Подготовка к текущему итоговому контролю №4. Упрощенные игры. Игровая деятельность.	2	Д	+					
63	ИЗ	Текущий итоговый контроль №4.	2	Д,И	+	+				+
		Всего часов за семестр:	18							
5 семестр										
		Раздел 9 Игровые виды. Волейбол совершенствование								
64	ПЗ	Совершенствование перемещения игроков при подаче и приеме мяча	2	Д	+					
65	ПЗ	Совершенствование передачи мяча	2	Д	+					
66	ПЗ	Совершенствование подачи мяча	2	Д	+					
67	ПЗ	Тактика игры в нападении.	2	Д	+					
68	ПЗ	Тактика игры в защите. Подготовка к рубежному (модульному) контролю № 5.	2	Д	+					
69	К	Текущий рубежный (модульный) контроль №5.	2	Д, Р	+	+				+
70	ПЗ	Изучение изменения в правилах игры и основ судейства. Подготовительные игры Упрощенная игра.	2	Д	+					
71	ПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+					
72	ИЗ	Текущий итоговый контроль №5.	2	И	+					+
		Всего часов за семестр:	18							
6 семестр										
		Раздел 10. Единоборства закрепление								
73	ПЗ	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	2	Д	+					
74	ПЗ	Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами	2	Д	+					

75	ПЗ	Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами	2	Д	+					
		Раздел 11. Игровые виды. Мини-футбол закрепление								
76	ПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+					
77	ПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+					
78	ПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+					
79	ПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+					
80	ПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+					
81	ПЗ	Подготовка к рубежному (модульному) контролю №6. Игровая деятельность.	2	Д	+					
82	К	Текущий рубежный (модульный) контроль №6	2	Р	+	+			+	
		Раздел 12. Игровые виды. Баскетбол закрепление								
83	ПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+					
84	ПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+					
		Раздел 13. Игровые виды. Волейбол закрепление.								
85	ПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+					
86	ПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+					
87	ПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+					
88	ПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+					
89	ПЗ	Подготовка к текущему итоговому контролю №6.	2	Д	+					
90	ИЗ	Текущий итоговый контроль №6	2	Д, И	+				+	
		Всего часов за семестр	36							
		Всего по дисциплине:	180							

Условные обозначения:

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации *

Виды учебных занятий, формы промежуточной аттестации	Сокращённое наименование	
Лекционное занятие	Лекция	ЛЗ
Практическое занятие	Практическое	ПЗ
Лабораторно-практическое занятие	Лабораторно-практическое	ЛПЗ
Специализированное занятие	Специализированное	СЗ
Коллоквиум	Коллоквиум	К
Контрольная работа	Контр. работа	КР
Итоговое занятие	Итоговое	ИЗ

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 (разделу, модулю) дисциплины
Текущий итоговый контроль	Итоговый	И	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по темам (разделам, модулям) дисциплины

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

№	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	Проверка реферата (ПР)	Реферат	ПР	Написание (защита) реферата	Выполнение обязательно
6	Проверка контрольных нормативов (ПКН)	Проверка нормативов	ПКН	Сдача контрольных нормативов	Выполнение обязательно
7	Контроль выполнения домашнего задания (ДЗ)	Контроль самостоятельной работы	ДЗ	Выполнение домашнего задания	Выполнение обязательно, Участие

4.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Период обучения (семестр). Наименование раздела (модуля), тема дисциплины (модуля)	Содержание самостоятельной работы обучающихся	Всего часов
1	2	3	4
1 семестр			
1	Раздел 1. Введение. Общие вопросы Раздел 2. Игровые виды. Мини-футбол обучение. Раздел 3. Единоборства. Обучение	Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них. Самостоятельное выполнение групп упражнений: <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на выносливость • Упражнения на силу • Упражнения на гибкость • Упражнения на ловкость Упражнения на быстроту	30
2	Подготовка к промежуточной аттестации	Подготовка к проверке контрольных нормативов	6
Всего за семестр			36
2 семестр			
1	Раздел 4. Игровые виды. Баскетбол обучение Раздел 5. Игровые виды. Волейбол обучение.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них. Самостоятельное выполнение групп упражнений: <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на выносливость • Упражнения на силу 	30

		<ul style="list-style-type: none"> Упражнения на гибкость Упражнения на ловкость Упражнения на быстроту	
2	Подготовка к промежуточной аттестации	Подготовка к проверке контрольных нормативов	6
	Всего за семестр		36
3 семестр			
1	Раздел 6. Игровые виды. Мини-футбол совершенствование Раздел 7. Единоборства. Совершенствование	Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них. Самостоятельное выполнение групп упражнений: <ul style="list-style-type: none"> Упражнения на выносливость Упражнения на силу Упражнения на гибкость Упражнения на ловкость Упражнения на быстроту	30
2	Подготовка к промежуточной аттестации	Подготовка к проверке контрольных нормативов	6
	Всего за семестр		36
4 семестр			
1	Раздел 8. Игровые виды. Баскетбол совершенствование	Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них. Самостоятельное выполнение групп упражнений: <ul style="list-style-type: none"> Упражнения на выносливость Упражнения на силу Упражнения на гибкость Упражнения на ловкость Упражнения на быстроту	30
2	Подготовка к промежуточной аттестации	Подготовка к проверке контрольных нормативов	6
	Всего за семестр		36
5 семестр			
1	Раздел 9 Игровые виды. Волейбол совершенствование	Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них. Самостоятельное выполнение групп упражнений: <ul style="list-style-type: none"> Упражнения на выносливость Упражнения на силу Упражнения на гибкость Упражнения на ловкость Упражнения на быстроту	30
2	Подготовка к промежуточной аттестации	Подготовка к проверке контрольных нормативов	6
	Всего за семестр		36

6 семестр			
1	Раздел 10. Единоборства закрепление Раздел 11. Игровые виды. Мини-футбол закрепление Раздел 12. Игровые виды. Баскетбол закрепление Раздел 13. Игровые виды. Волейбол закрепление.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них. Самостоятельное выполнение групп упражнений: <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на выносливость • Упражнения на силу • Упражнения на гибкость • Упражнения на ловкость Упражнения на быстроту	30
2	Подготовка к промежуточной аттестации	Подготовка к проверке контрольных нормативов	6
Всего за семестр			36

5. Организация текущего контроля успеваемости обучающихся

5.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся

5.1.1. Условные обозначения:

Типы контроля (ТК)*

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

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 (разделу, модулю) дисциплины
Текущий итоговый контроль	Итоговый	И	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по темам (разделам, модулям) дисциплины

5.1.2. Структура текущего контроля успеваемости по дисциплине

1 семестр

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

Коллоквиум	К	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	1
		Опрос устный	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	1
		Проверка контрольных нормативов	ПКН	В	И	10	0	1

2 семестр

Виды занятий		Формы текущего контроля успеваемости		ТК	ВК	Max	Min	Шаг
Практическое занятие	ПЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	1
Коллоквиум	К	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	1
		Опрос устный	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	1
		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	1
Коллоквиум	К	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	1
		Опрос устный	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	1
		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	1
Коллоквиум	К	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	1
		Опрос устный	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	1
		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	1
Коллоквиум	К	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	1
		Опрос устный	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	1
		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	1
Коллоквиум	К	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	1
		Опрос устный	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	1
		Проверка контрольных нормативов	ПКН	В	И	10	0	1

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

1 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	ТК	План %	Исходно		Коэф.
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	30	18	37,50	Контроль присутствия	П	30	18	37,50	1,67
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	20	41,67	Проверка контрольных нормативов	В	15	10	20,83	1,67
				Учет активности	В	15	10	20,83	1,67
Текущий итоговый контроль	40	10	20,83	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	20,83	4,00
Max кол. баллов	100	48							

2 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	ТК	План %	Исходно		Коэф.
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	30	18	37,50	Контроль присутствия	П	30	18	37,50	1,67
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	20	41,67	Проверка контрольных нормативов	В	15	10	20,83	1,67
				Учет активности	В	15	10	20,83	1,67
Текущий итоговый контроль	40	10	20,83	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	20,83	4,00
Max кол. баллов	100	48							

3 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	ТК	План %	Исходно		Коэф.
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	30	18	37,50	Контроль присутствия	П	30	18	37,50	1,67
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	20	41,67	Проверка контрольных нормативов	В	15	10	20,83	1,67

				Учет активности	В	15	10	20,8 3	1,67
Текущий итоговый контроль	40	10	20,8 3	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	20,8 3	4,00
Мах кол. баллов	100	48							

4 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	ТК	План %	Исходно		Кэф.
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	30	9	23,0 8	Контроль присутствия	П	30	9	23,0 8	3,33
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	20	51,2 8	Проверка контрольных нормативов	В	15	10	25,6 4	1,50
				Учет активности	В	15	10	25,6 4	1,50
Текущий итоговый контроль	40	10	25,6 4	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	25,6 4	4,00
Мах кол. баллов	100	39							

5 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	ТК	План %	Исходно		Кэф.
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	30	9	23,0 8	Контроль присутствия	П	30	9	23,0 8	3,33
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	20	51,2 8	Проверка контрольных нормативов	В	15	10	25,6 4	1,50
				Учет активности	В	15	10	25,6 4	1,50
Текущий итоговый контроль	40	10	25,6 4	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	25,6 4	4,00
Мах кол. баллов	100	39							

6 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	ТК	План %	Исходно		Кэф.
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	30	18	37,5 0	Контроль присутствия	П	30	18	37,5 0	1,67

Текущий рубежный (модульный) контроль	30	20	41,6 7	Проверка контрольных нормативов	В	15	10	20,8 3	1,67
				Учет активности	В	15	10	20,8 3	1,67
Текущий итоговый контроль	40	10	20,8 3	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	20,8 3	4,00
Мах кол. баллов	100	48							

5.2. Порядок текущего контроля успеваемости обучающихся (критерии, показатели и порядок текущего контроля успеваемости обучающихся)

Критерии, показатели и порядок балльно-рейтинговой системы текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) 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).

6. Организация промежуточной аттестации обучающихся.

1 семестр

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

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

1,2,3,4,5,6 семестр**Порядок промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) в форме зачёта**

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 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).

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для проведения промежуточной аттестации

Общие физические и специализированные тестирования

Упражнения и нормы из учебной программы по физической культуре для студентов основного отделения**Юноши (возраст 18-24 лет)**

№ п/п	Упражнения (тесты)	10 баллов	8 баллов	7 баллов
1	Бег на 100 м (сек.)	15,1	15,4	15,7
2	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	14.30	15.00
3	Прыжок в длину с места (см.)	215	200	185

4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	5
5	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	40	30	20
6	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	60	50	40
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+6	+5	+4

Девушки (возраст 18-24 лет)

№ п/п	Упражнения (тесты)	10 баллов	8 баллов	7 баллов
1	Бег на 100 м (сек.)	17,5	18,0	18,5
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.55	12.15
3	Прыжок в длину с места (см.)	170	160	150
4	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	10	8	6
5	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	10	8	6
6	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	34	30	25
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+ 8	+ 7	+ 6

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине складывается из контактной работы, включающей практические занятия и коллоквиумы, самостоятельную работу и промежуточную аттестацию.

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. При подготовке к коллоквиумам студенту следует внимательно изучить материалы лекций, практических занятий и рекомендуемую литературу.

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: учеб. пособие	В.А Епифанов	2014 Москва: ГЭОТАР-Медиа	всех	1,2,4,5, 6	нет	http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Dault.asp
2	Спортивная медицина: национальное руководство	Г. Д. Александряниц и др.; гл. ред.: С. П. Миронов и др.	2013 Москва: ГЭОТАР-Медиа	всех	1,2,4,5, 6	нет	http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp

9.1.2. Перечень дополнительной литературы

№ п/п	Наименование	Автор	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Дзюдо: все техники и основные упражнения	Р. Маркс.	2015 Москва: Эксмо	всех	1,2,4,5,6	1	1
	Мировой футбол: кто есть кто: полн. энцикл	А. В. Савин	2011 Москва: Эксмо	всех	1,2,4,5,6	1	нет
	Криштиану Роналду: одержимый совершенством	Л. Кайоли; пер. Т. Звонаревой	2015 Москва: Эксмо	всех	1,2,4,5,6	1	нет
	Мировой футбол: кто есть кто: полн. энцикл	А. В. Савин	2014 Москва: Эксмо	всех	1,2,4,5,6	1	нет
	Владислав Третьяк: легенда №20	Ф. Раззаков	2014 Москва: Алгоритм	всех	1,2,4,5,6	1	нет
	Валерий Харламов: абсолютный форвард	О. Спасский	2014 Москва: Эксмо	всех	1,2,4,5,6	1	нет
	Хоккей: родоначальники и новички	А. В. Тарасов; предисл. В. Третьяка, А. Медведева	2015 Москва: Эксмо	всех	1,2,4,5,6	1	нет
	Все чемпионы мира по шахматам: лучшие партии	Е. Я. Гик	2014 Москва: Эксмо	1	1	1	нет
	Бобби Фишер. Классический учебник шахмат	Н. М. Калинин	2014 Москва: Эксмо	1	1	1	нет
	Шахматы: история, правила, навыки, тактики	Д. Сондерс; пер. с англ. С. Худякова	2015 Москва: Эксмо	1	1	1	нет

9.2. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля):

- <http://biblioclub.ru> – Университетская библиотека online;
- <http://www.fisu.net> – Международная федерация студенческого спорта;
- <http://www.studsport.ru> - Российский студенческий спортивный союз;
- <http://www.studentsport.ru> - Студенческий спорт;
- <https://studsportclubs.ru> - Блог о студенческом спорте.

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

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.

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.)

Приложения:

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине.
2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Заведующий кафедрой
Д.м.н., профессор



Поляев Б.А.

Содержание

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