

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
для псих. наук, проф.

В.Б. Никишина

04

2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

для образовательной программы высшего образования –

программы бакалавриата

по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа




Настоящая рабочая программа дисциплины Б.1.В.С.1.2 «Физическая культура: общая физическая подготовка» (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	канд. 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 «27» 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).

1. Общие положения

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины:

1.1.1. Целью освоения дисциплины «Физическая культура: общая физическая подготовка» студентов 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 способность** к мотивационно-ценностному отношению 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 и навыки** 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.1.2 «Физическая культура: общая физическая подготовка» 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		
<i>Знать:</i> социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; <i>Уметь:</i> использовать методы физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; <i>Владеть навыками:</i> применения методик физического развития личности.	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		
<i>Знать:</i> особенности игровых видов спорта с целью развития личности; <i>Уметь:</i> использовать основы представлений об игровых видах спорта в профессиональной деятельности; <i>Владеть навыками:</i> реализации спортивных умений в целях полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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		
<i>Знать:</i> особенности игровых видов спорта с целью развития личности; <i>Уметь:</i> использовать основы представлений об игровых видах спорта в профессиональной деятельности; <i>Владеть навыками:</i> реализации спортивных умений в целях полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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		
<i>Знать:</i> социальную роль игровых видов спорта и единоборств в деятельности клинического психолога; <i>Уметь:</i> применять основные методы физического развития личности в профессиональной деятельности; <i>Владеть навыками:</i> реализации принципов здорового образа жизни.	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: особенности подготовки личности к выполнению физических упражнений в целях развития и саморазвития;</p> <p>Уметь: разрабатывать программы профилактической работы с учетом физического развития личности;</p> <p>Владеть навыками: реализации методов физической культуры в практической 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: основные принципы игр с мячом;</p> <p>Уметь: использовать методики игровых видов спорта и спортивных единоборств в целях психопрофилактики и психореабилитации;</p> <p>Владеть навыками: применения приёмов физического развития, реализуемых в единоборствах и игровых видах спорта, для обеспечения 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												
<i>Контактная работа обучающихся с преподавателем в семестре (КР), в т.ч.:</i>		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												
<i>Самостоятельная работа обучающихся в семестре (СРО), в т.ч.</i>		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												
<i>Контактная работа обучающихся в ходе промежуточной аттестации (КРПА), в т.ч.:</i>												
Зачёт (З)		+	+	+	+	+	+	+				
Защита курсовой работы (ЗКР)												
Экзамен (Э)												
<i>Самостоятельная работа обучающихся при подготовке к промежуточной аттестации (СРПА), в т.ч.</i>												
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	Общие вопросы. Подготовительная разминка для занятий по физической культуре	Подготовительная разминка для занятий по физической культуре. Определение исходного уровня физической подготовленности.
	ОК-8	Раздел 1. Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы: подтягивание, поднимание и опускание ног в висе, отжимание в упоре лежа; поднимание ног из положения лежа на спине. Упражнения на развитие быстроты: бег на короткие дистанции. Упражнения на развитие ловкости: кувырок вперед/назад. Упражнения на развитие выносливости: многократное повторение. Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в стороны; выпады вперед, назад, в стороны; махи ногами; растяжка. Упражнения на развитие силовой выносливости. Плавание Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде
	ОК-8	Раздел 2. Легкая атлетика. Обучение	Обучение техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30 метров. Челночный бег. Развитие быстроты. Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 800 метров. Развитие скоростной выносливости. Обучение Техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Подготовка к рубежному контролю по разделу обучение. Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Обучение техники эстафетного бега с перекладыванием палочки. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег на дистанции 20-30 метров. Развитие быстроты, ловкости. Обучение технике низкого старта. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30 метров. Челночный бег. Развитие быстроты. Обучение технике спортивной ходьбы. Специальные беговые упражнения. Фаза ходьбы, фаза бега. Цикл двойной шаг: опора-полет. Развитие выносливости. Обучение техники выполнения прыжка в длину с места. Развитие прыгучести. Общая физическая подготовка. Подготовка к итоговому контролю. Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.
	ОК-8	Раздел 3. Лыжный спорт.	Обучение техники Передвижение ступающим и скользящим шагами. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка для лыжного спорта: приседание, махи ногами, рывки руками. /Выполнение упражнений в зале. Специальная физическая подготовка для лыжного спорта. Развитие силы. Обучение техники попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход. Специальная физическая подготовка для лыжного спорта: приседание, махи ногами, рывки руками. Развитие силы/Выполнение упражнений в зале. Специальная физическая подготовка для лыжного спорта: Развитие. Подъемы «елочкой», «полу-

			елочкой», «лесенкой» Специальная физическая подготовка для лыжного спорта: приседание, махи ногами, рывки руками. Развитие ловкость /Выполнение упражнений в зале. Специальная физическая подготовка: Обучение техники поворота переступания на месте. Специальная физическая подготовка для лыжного спорта: приседание, махи ногами, рывки руками. Развитие гибкости и ловкости /Выполнение упражнений в зале Специальная физическая подготовка. Обучение техники торможения падения, поворотов переступанием. Непрерывное передвижение 1,5 км. Развитие быстроты. Выполнение упражнений в зале Специальная физическая подготовка. Подготовка к рубежному контролю. Общая физическая подготовка. Гонка на лыжах 3 км. Выполнение упражнений в зале Специальная физическая подготовка. Развитие силовой выносливости.
		Раздел 4. Гимнастика. Обучение.	Упражнения на развитие гибкости. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Наклоны туловища. Полушпагат. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости. Развитие подвижности в плечевых суставах. Развитие гибкости позвоночника. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие гибкости. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Общая физическая подготовка. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на проверку осанки. Общая физическая подготовка. Упражнения на формирование осанки. Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты. Акробатические упражнения. Упор, присев. Упор лежа. Сед на пятках. Кувырок вперед/назад. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Подготовка к рубежному контролю по разделу гимнастика. Подготовка к итоговому контролю. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости: кувырок вперед/назад. Упражнения на развитие выносливости: многократное повторение.
	ОК-8	Раздел 5. Легкая атлетика. Совершенствование.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовое ускорение и бег по дистанции, финиширование. Бег на дистанции 30 метров. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 800 метров. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Подготовка к рубежному контролю. Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Совершенствование техники эстафетного бега. Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Специальные беговые упражнения. Фаза ходьбы, фаза бега. Цикл двойной шаг: опора-полет. Развитие выносливости. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Развитие прыгучести. Общая физическая подготовка. Подготовка к итоговому контролю. Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.
	ОК-8	Раздел 6. Гимнастика. Совершенствование	Совершенствование выполнения упражнений на развитие гибкости. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Наклоны туловища. Полушпагат. Развитие подвижности в плечевых суставах. Развитие гибкости

			позвоночника Упражнения на развитие силы. Совершенствование выполнения упражнений на формирование осанки. Упражнения на проверку осанки Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Совершенствование выполнения акробатических упражнений. Упор, присев. Упор лежа. Сед на пятках. Кувырок вперед/назад. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.
	ОК-8	Раздел 7. Повышение функционального состояния организма с использованием спортивных игр.	Спортивные игры с присутствием аэробной работы. Бег на быстрые дистанции. быстрая ходьба. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Баскетбол. Волейбол. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Футбол. Подвижные игры. Подготовка к рубежному контролю. Общая физическая подготовка.
	ОК-8	Раздел 8. Легкая атлетика. Закрепление.	Легкоатлетический бег. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Высокий страт, стартовый разгон, бег на дистанции 30 метров. Челночный бег. Развитие быстроты. Легкоатлетический бег. Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения. Высокий страт, стартовый разгон, бег на дистанции 800 метров. Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. Техника бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Эстафетный бег с перекладыванием палочки. Специальные беговые упражнения. Высокий страт, бег на дистанции 20-30 метров. Развитие быстроты, ловкости. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Специальные беговые упражнения. Фаза ходьбы, фаза бега. Цикл двойной шаг: опора-полет. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Развитие прыгучести. Общая физическая подготовка. Развитие силовой выносливости. Подготовка к рубежному контролю. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Подготовка к итоговому контролю. Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.

3.2. Перечень разделов (модулей), тем дисциплины (модуля) для самостоятельного изучения обучающимися (при наличии)

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	ПКН	ДЗ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 семестр										
		Общие вопросы								
1	ПЗ	Подготовительная разминка для занятий по физической культуре	2	Д	+					
		Раздел 1. Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека.								
2	ПЗ	Общая физическая подготовка.	2	Д	+					
3	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы.	2	Д	+					
4	ПЗ	Упражнения на развитие силы: подтягивание и отжимание	2	Д	+					
5	ПЗ	Упражнения на развитие силы: поднимание и опускание ног в висе, упор лежа	2	Д	+					
6	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие ловкости:	2	Д	+					
7	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты.	2	Д	+					
8	К	Текущий рубежный (модульный) контроль 1	2	Д, Р	+	+			+	
9	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития общей выносливости	2	Д	+					
10	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития общей выносливости	2	Д	+					
11	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития скоростной выносливости.	2	Д	+					
12	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие силовая выносливость.	2	Д	+					
13	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития прыгучести.	2	Д	+					
14	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития, гибкости.	2	Д	+					
15	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития, скоростной реакции.	2	Д	+					
16	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ориентировки.	2	Д	+					
17	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ориентировки.	2	Д	+					
18	ИЗ	Текущий итоговый контроль №1	2	Д, И	+				+	
		Всего часов за семестр:	36							
2 семестр										
		Раздел 2.1 Легкая атлетика. Обучение								
19	ПЗ	Общая физическая подготовка.	2	Д	+					
20	ПЗ	Обучение технике легкоатлетического бега.	2	Д	+					
21	ПЗ	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Часть 1.	2	Д	+					
22	ПЗ	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Часть 2.	2	Д	+					

23	ПЗ	Высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30 метров.	2	Д	+					
24	ПЗ	Челночный бег. Развитие быстроты. Часть 1.	2	Д	+					
25	ПЗ	Челночный бег. Развитие быстроты. Часть 2.	2	Д	+					
26	ПЗ	Подготовка к текущему рубежному (модульному) контролю №2	2	Д	+					
27	К	Текущий рубежный (модульный) контроль №2	2	Д,Р	+	+			+	
28	ПЗ	Обучение технике легкоатлетического бега. Бег на средние дистанции	2	Д	+					
29	ПЗ	Обучение технике легкоатлетического бега. Высокий старт	2	Д	+					
30	ПЗ	Обучение технике легкоатлетического бега. Стартовый разгон.	2	Д	+					
31	ПЗ	Обучение технике легкоатлетического бега. Применение изученных техник: высокий старт, стартовый разгон. Бег на дистанцию 800 метров.	2	Д	+					
32	ПЗ	Обучение технике бега на длинные дистанции.	2	Д	+					
33	ПЗ	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	2	Д	+					
34	ПЗ	Кросс на длинную дистанцию.	2	Д	+					
35	ПЗ	Подготовка к текущему итоговому контролю №2	2	Д	+					
36	ИЗ	Текущий итоговый контроль №2	2	И	+				+	
		Всего часов за семестр:	36							
3 семестр										
		Раздел 2.2 Легкая атлетика. Обучение								
37	ПЗ	Общая физическая подготовка.	2	Д	+					
38	ПЗ	Специальные беговые упражнения.	2	Д	+					
39	ПЗ	Обучение технике эстафетного бега с перекладыванием палочки. Часть 1.	2	Д	+					
40	ПЗ	Обучение технике эстафетного бега с перекладыванием палочки. Часть 2.	2	Д	+					
41	ПЗ	Высокий старт, бег на дистанции 20-30 метров.	2	Д	+					
42	ПЗ	Обучение технике низкого старта.	2	Д	+					
43	ПЗ	Низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30 метров.	2	Д	+					
44	ПЗ	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2	Д	+					
45	ПЗ	Подготовка к текущему рубежному (модульному) контролю №3	2	Д	+					
46	К	Текущий рубежный (модульный) контроль №3	2	Д, Р	+	+			+	
47	ПЗ	Специальные беговые упражнения.	2							
48	ПЗ	Обучение технике спортивной ходьбы. Фаза ходьбы.	2	Д	+					
49	ПЗ	Обучение технике спортивной ходьбы. Фаза бега.	2	Д	+					
50	ПЗ	Цикл двойной шаг: опора-полет.	2	Д	+					
51	ПЗ	Обучение технике выполнения прыжка в длину с места.	2	Д	+					
52	ПЗ	Развитие прыгучести.	2	Д	+					
53	ПЗ	Подготовка к текущему итоговому контролю №3. Общая физическая подготовка.	2	Д	+					
54	ИЗ	Текущий итоговый контроль №3	2	Д, И	+				+	
		Всего часов за семестр:	36							
4 семестр										
		Раздел 3. Лыжный спорт.								
55	ПЗ	Обучение технике передвижения ступающи-	2	Д	+					

		ми и скользящими шагами, двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход.								
56	ПЗ	Обучение технике подъемов «елочкой», «полелочкой», «лесенкой» Обучение технике поворотов переступаниям на месте. Обучение техники торможения падением, поворотов переступанием.	2	Д	+					
57	ПЗ	Подготовка к рубежному (модульному) контролю №4. Общая физическая подготовка. Гонка на лыжах 3 км.	2	Д	+					
58	К	Текущий рубежный (модульный) контроль №4.	2	Д, Р	+	+			+	
Раздел 4. Гимнастика. Обучение.										
59	ПЗ	Упражнения на развитие гибкости. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Развитие подвижности в плечевых суставах и гибкости позвоночника. Развитие подвижности в тазобедренных суставах.	2	Д	+					
60	ПЗ	Упражнения на формирование осанки. Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	2	Д	+					
61	ПЗ	Акробатические упражнения. Упор, присев. Упор лежа. Сед на пятках. Кувырок вперед/назад. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.	2	Д	+					
62	ПЗ	Подготовка к текущему итоговому контролю №4. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости: кувырок вперед/назад. Упражнения на развитие выносливости: многократное повторение	2	Д	+					
63	ИЗ	Текущий итоговый контроль №4.	2	И	+				+	
Всего часов за семестр			18							
5 семестр										
Раздел 5. Легкая атлетика совершенствование.										
64	ПЗ	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	Д	+					
65	ПЗ	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	Д	+					
66	ПЗ	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	Д	+					
67	ПЗ	Подготовка к рубежному (модульному) контролю №5. Специальные беговые упражнения.	2	Д	+					
68	К	Текущий рубежный (модульный) контроль №5.	2	Д,Р	+	+			+	
69	ПЗ	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	Д	+					
70	ПЗ	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2	Д	+					
71	ПЗ	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.	2	Д	+					
72	ИЗ	Текущий итоговый контроль №5.	2	Д, И	+				+	
Всего часов за семестр:			18							
6 семестр										
Раздел 6. Гимнастика. Совершенствование										

73	ПЗ	Общая физическая подготовка.	2	Д	+					
74	ПЗ	Совершенствование выполнения упражнений на развитие гибкости.	2	Д	+					
75	ПЗ	Совершенствование выполнения упражнений на формирование осанки.	2	Д	+					
76	ПЗ	Совершенствование выполнения акробатических упражнений.	2	Д	+					
		Раздел 7. Повышение функционального состояния организма с использованием спортивных игр.								
77	ПЗ	Спортивные игры с присутствием аэробной работы. Часть 1.	2	Д	+					
78	ПЗ	Спортивные игры с присутствием аэробной работы. Часть 2.	2	Д	+					
79	ПЗ	Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Баскетбол. Волейбол.	2	Д	+					
80	ПЗ	Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Футбол. Подвижные игры.	2	Д	+					
81	ПЗ	Подготовка к рубежному (модульному) контролю №6. Общая физическая подготовка.	2	Д	+					
82	К	Текущий рубежный контроль №6	2	Д, Р	+	+			+	
		Раздел 8. Легкая атлетика. Закрепление.								
83	ПЗ	Легкоатлетический бег. Бег на короткие дистанции.	2	Д	+					
84	ПЗ	Легкоатлетический бег. Бег на средние дистанции.	2	Д	+					
85	ПЗ	Легкоатлетический бег. Кроссовая подготовка. Техника бега на длинные дистанции.	2	Д	+					
86	ПЗ	Эстафетный бег с переключением палочки.	2	Д	+					
87	ПЗ	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2	Д	+					
88	ПЗ	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	Д	+					
89	ПЗ	Подготовка к итоговому контролю №6. Общая физическая подготовка.	2	Д	+					
90	ИЗ	Текущий итоговый контроль №6.	2	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
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/ ***

№	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. Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека.	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 2. Легкая атлетика. 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
3 семестр			
1	Раздел 2. Легкая атлетика. 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
4 семестр			
1	Раздел 3. Лыжный спорт. Раздел 4. Гимнастика. Обучение.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на	14

		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	
2	Подготовка к промежуточной аттестации	Подготовка к проверке контрольных нормативов	4
Всего за семестр			18
5 семестр			
1	Раздел 5. Легкая атлетика. 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	14
2	Подготовка к промежуточной аттестации	Подготовка к проверке контрольных нормативов	4
Всего за семестр			18
6 семестр			
1	Раздел 6. Гимнастика. Совершенствование. Раздел 7. Повышение функционального состояния организма с использованием спортивных игр. Раздел 8. Легкая атлетика. 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		Коеф.
		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

Мах 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
Мах 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	20,83	1,67
Текущий итоговый контроль	40	10	20,83	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	20,83	4,00
Мах кол. баллов	100	48							

4 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	ТК	План %	Исходно		Коэф.
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	30	9	23,08	Контроль присутствия	П	30	9	23,08	3,33
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	20	51,28	Проверка контрольных нормативов	В	15	10	25,64	1,50
				Учет активности	В	15	10	25,64	1,50
Текущий итоговый контроль	40	10	25,64	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	25,64	4,00
Мах кол. баллов	100	39							

5 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	ТК	План %	Исходно		Коэф.
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	30	9	23,08	Контроль присутствия	П	30	9	23,08	3,33
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	20	51,28	Проверка контрольных нормативов	В	15	10	25,64	1,50
				Учет активности	В	15	10	25,64	1,50
Текущий итоговый контроль	40	10	25,64	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	25,64	4,00
Мах кол. баллов	100	39							

6 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
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 ба-

калавриата, 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 [Электронный ресурс]: [учеб.пособие].	В.А.Епифанов	2014 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	электронный адрес ресурсов
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Профилактические рекомендации по здоровому образу жизни на 2014 год	В. С. Полунин	2013 Москва: РНИМУ им. Н.И. Пирогова	всех	1,2,4,5,6	1	
2	Фигурное катание	Вильф А.	2011 Москва: Эксмо	всех	1,2,4,5,6	1	
3	Быстрее молнии	У. Болт	2015 Москва: Эксмо	всех	1,2,4,5,6	1	
4	Лэнс Армстронг "Тур де Франс" и самый громкий скандал в истории спорта	Р. Альберотти, В. О'Коннел	2015 Москва: Манн, Иванов и Фербер	всех	1,2,4,5,6	1	
5	Анатомия здорового и нездорового образа жизни	И. В. Гайворонский	2014 Санкт-Петербург: СпецЛит	всех	1,2,4,5,6		http://e.lanbook.com .

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)