

# 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»

Декан психолого-социального факультета  
\_\_\_\_\_

В.Б. Никишина, проф.

В.Б. Никишина

\_\_\_\_\_ 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

Москва 2020




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	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 № 8 от «25» 05 2020 г.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02. Социальная работа, утвержденный Приказом Министра образования и науки Российской Федерации от «05» февраля 2018 г. № 76 (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. Цель освоения дисциплины студентов вузов 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.1.1 «Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства» изучается во 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. Планируемые результаты освоения дисциплины

2,3,4,5,6 семестры

#### Код и наименование компетенции

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	
<b>Универсальные компетенции</b>		
<b>УК-6</b> - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.		
<b>УК-6. ИД1</b> - Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	Знать:	Нормы и принципы организации физической активности во времени с целью выстраивания индивидуальной траектории саморазвития.
	Уметь:	Обеспечивать организацию физической активности с целью выстраивания индивидуальной траектории саморазвития.
	Владеть практически опытом (трудовыми действиями):	Организацией физической активности с целью выстраивания индивидуальной траектории саморазвития.
<b>УК-7</b> - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
<b>УК-7. ИД1</b> - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	Знать:	Технологии физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни.
	Уметь:	Использовать методы физической культуры, применяемой в поддержании здорового образа жизни для профилактики и лечения.
	Владеть практически опытом (трудовыми действиями):	Методами физической культуры для обеспечения полноценной работоспособности социальной и профессиональной реализации деятельности.
<b>УК-7. ИД3</b> - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать:	Социальную роль физической культуры и ее значения в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни.
	Уметь:	Использовать методы физической культуры в различных жизненных ситуациях, применяемой в целях профессиональной деятельности и лечения.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>УК-8</b> - Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.		
<b>УК-8. ИД3</b> - Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций.	Знать:	Правила безопасной эксплуатации спортивного оборудования и спортивных сооружений, а также правила поведения при занятиях физической культурой.
	Уметь:	Обеспечивать безопасные условия занятия физической культурой при эксплуатации спортивного оборудования и спортивных сооружений.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Предотвращения травмоопасного поведения при проведении спаррингов в рамках различных видов единоборств и различных игровых видов спорта; выявления технической неисправности спортивного оборудования и спортивных сооружений.
<b>Профессиональные компетенции</b>		
<b>ПК-7</b> - Способен к планированию, контролю и организации работы с персоналом, реализующим деятельность по социальной защите граждан.		
<b>ПК-7.ИД3</b> - Умеет обеспечивать комплексные взаимодействия с	Знать:	О междисциплинарном подходе, включающем работу специалиста по физической (лечебной) физкультуре и

другими специалистами, учреждениями, организациями и сообществами по оказанию помощи в преодолении трудной жизненной ситуации гражданина и мер по предупреждению ее ухудшения.		физической реабилитации, о специфике работы специалиста данного профиля.
	Уметь:	Уметь организовывать комплексные восстановительные мероприятия, включающие работу специалистов различного профиля, в том числе специалистов в сфере физического развития и реабилитации.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Организации процесса реабилитации в рамках междисциплинарного подхода с привлечением специалистов различного профиля, в том числе специалистов в сфере физического развития и реабилитации.
<b>ПК-8.</b> Способен к подготовке информационных материалов для средств массовой информации, социальных сетей и публичных выступлений для привлечения внимания общества к актуальным социальным проблемам, информирования населения о направлениях реализации и перспективах развития социальной работы		
<b>ПК-8.ИД1</b> - Умеет использовать потенциал средств массовой информации и социальных сетей для привлечения внимания общества к актуальным социальным проблемам, информирования о направлениях реализации и перспективах развития социальной работы.	Знать:	О роли и технологиях СМИ в профилактике здорового образа жизни.
	Уметь:	В интерактивной форме представлять информацию о пользе спорта, особенностях различных спортивных дисциплин в целях поддержания здорового образа жизни.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Представления в интерактивной форме подготовленного материала о пользе различных видов спорта в целях поддержания здорового образа жизни среди студентов.
<b>ПК-9</b> – Способен к деятельности по организации и оказанию адресных социально-бытовых, медико-социальных, психолого-педагогических и социально-правовых видов помощи и поддержки разным типам семей и семьям с детьми, оценка их эффективности.		
<b>ПК - 9.ИД3</b> - Умеет работать в команде, определять свое место в команде на основе объективной оценки своей роли, координировать действия членов межведомственной команды по реализации индивидуальной программы.	Знать:	Об особенностях командных игровых видов спорта, об основных правилах данных игр и возможных ролях в команде.
	Уметь:	Объективно оценивать и определять свою роль в команде, координировать собственные действия и действия команды.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Объективной оценки и определения собственной роли в команде; координации командных действий.

## 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
<b>Учебные занятия</b>									
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем в семестре (КР), в т.ч.:</b>	<b>176</b>		36	36	36	36	32		
Лекционное занятие (ЛЗ)									
Семинарское занятие (СЗ)									
Практическое занятие (ПЗ)									
Практикум (П)									
Лабораторно-практическое занятие (ЛПЗ)	<b>156</b>		32	32	32	32	28		
Лабораторная работа (ЛР)									
Клинико-практические занятия (КПЗ)									
Специализированное занятие (СПЗ)									
Комбинированное занятие (КЗ)									
Коллоквиум (К)	<b>10</b>		2	2	2	2	2		
Контрольная работа (КР)									
Итоговое занятие (ИЗ)	<b>10</b>		2	2	2	2	2		
Групповая консультация (ГК)									
Конференция (Конф.)									
Иные виды занятий									
<b>Самостоятельная работа обучающихся в семестре (СРО), в т.ч.</b>	<b>184</b>		36	36	36	36	40		
Подготовка к учебным аудиторным занятиям									
Подготовка истории болезни									
Подготовка курсовой работы									
Подготовка реферата									
Иные виды самостоятельной работы (в т.ч. выполнение практических заданий проектного, творческого и др. типов)									
<b>Промежуточная аттестация</b>									
<b>Контактная работа обучающихся в ходе промежуточной аттестации (КРПА), в т.ч.:</b>									
Зачёт (З)			+	+	+	+	+		
Защита курсовой работы (ЗКР)									
Экзамен (Э)**									
<b>Самостоятельная работа обучающихся при подготовке к промежуточной аттестации (СРПА), в т.ч.</b>									
Подготовка к экзамену**									
<b>Общая трудоёмкость дисциплины (ОТД)</b>	<b>в часах: ОТД =</b> КР+СРС+КРПА+СРПА	<b>360</b>							
	<b>в зачетных единицах:</b> ОТД (в часах):36	<b>10</b>							

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1 Содержание разделов, тем дисциплины

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела (модуля), темы дисциплины (модуля)	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
	УК-6. ИД1 УК-7. ИД1 УК-7. ИД3 УК-8. ИД3 ПК-7. ИД3 ПК-8. ИД1 ПК-9. ИД3	<b>Общие вопросы.</b> <b>Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка</b>	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки.
2.		<b>Раздел 1. Игровые виды. Мини-футбол обучение.</b>	Техника игры без мяча. Стойки и перемещения. Стойка мини-футболиста, перемещение бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение удару по мячу. Удары по мячу ногой носком, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, бедром и подошвой по неподвижному и движущемуся мячу. Техника разбега, постановки опорной ноги и замаха ударной ногой, удара, проводки и принятия стойки для быстрого продолжения игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение остановке (приема) мяча Полные и неполные остановки мяча с переводом его в положение, удобное для продолжения игры. Остановка мяча за счет уступающих амортизирующих движений ногами, грудью, животом, шеей и накрытием 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 мяч 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. Обучение игровой деятельности. Подготовительные игры. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Расчет эффективности игровых действий.
		<b>Раздел 2. Единоборства. Обучение.</b>	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 приема. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение удерживанию соперника различ-



			<p>ными способами. Обучение держать правильную бойцовскую стойку и передвижение. Формирование умений и навыков удержания свободной стойке на ковре. Формирование умений и навыков начинать передвижение всегда с ноги, ближней к направлению передвижения, при этом ставить ногу так, чтобы на нее не переносить сразу вес тела. Обучение основным ударам Формирование навыков выполнения: основных ударов руками (прямые удары, боковые удары, апперкоты, бекфиксы, удары локтями); основных ударов ногами (майгери, маваша, лоукик, с разворотом, удары коленом); основных защит от ударов руками, ногами. Обучение основным броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам. Формирование навыков выполнения: удерживаний соперника различными способами; основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов; защиты в партере и контрприемов в партере. Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве. Изучение правил и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Формирование навыка способности рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы.</p>
3.		<p><b>Раздел 3. Игровые виды. Баскетбол обучение.</b></p>	<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. Обучение стойки и передвижению. Остановки и поворотов на месте. Виды стоек и передвижений защитника и нападающего. Техника перемещений: основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника. Техника перемещение бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону Остановка прыжком и двумя ногами. Повороты на месте. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение технике ведения мяча: на месте, в движении. Разновидности ведения мяча. Техника овладения мячом, ведения мяча одной рукой, двумя мячами. Перевод мяча перед собой, за спиной, под ногой. Обводка противника. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение технике овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита.</p> <p>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>
		<p><b>Раздел 4. Игровые виды. Волейбол обучение.</b></p>	<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 передача мяча Классификация ниж-</p>

			<p>них передач: по способу, по высоте обработки, по направлению передачи, по положению относительно сетки. Техника выполнения нижней передачи. Подводящие упражнения к нижней передачи. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение подачи мяча. Виды подачи мяча по высоте обработки мяча, по положению относительно сетки, по характеру полета мяча. Техника выполнения нижней подачи мяча. Техника выполнения верхней подачи мяча. Обучение верхней передачи мяча. Классификация верхней передачи мяча: по способу, по высоте обработки, по направлению передачи, по положению относительно сетки. Техника выполнения верхней передачи. Подводящие упражнения к верхней передачи. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение нападающего удара. Разновидности нападающего удара. Техника прямого нападающего удара по ходу. Обучение нападающему удару с разбега в прыжке. Закрепление техники в игре по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Обучение блокированию. Блок разновидности. Техника выполнения блокирования одиночного, группового. Обучение блокирования с места и после перемещения. Тактическая направленность зонного и ловящего блока. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</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>
4		<p><b>Раздел 5 Игровые виды. Мини-футбол совершенствование.</b></p>	<p>Совершенствование технических действий: прием мяча. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Совершенствования технических элементов прием мяча. Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Остановка мяча бедром. А также отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи. Упражнения: «Квадрат 4x2», «треугольник 3 x 1», «удержание мяча».</p> <p>Тема 32 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 касаний». Совершенствование технических действий игры вратаря. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения. 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 создавшейся 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><b>Раздел 6. Единоборств-</b></p>	<p>Специальная и подготовительная гимнастика. Повторение страховке и</p>

		<p><b>ва совершенствовани-</b> <b>ние.</b></p>	<p>самостраховке 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.</p> <p>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 судейства. Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами. Состав судейской бригады и их функции в единоборствах. Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах.</p>
5		<p><b>Раздел 7. Игровые виды. Баскетбол совершенствование.</b></p>	<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. 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. Совершенствование индивидуальные тактических действий в нападении Совершенствование навыков выполнения индивидуальных тактических действий: рывок, поворот, поворот при броске в корзину. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке Совершенствование навыков выполнения взаимодействия игроков на площадке. Изучение комбинаций: Пик-н-ролл, Пик-н-поп, проход, скидка в край. Закрепление технических приемов. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменения в правилах игры и основ судейства. Подготовительные игры Упрощенная игра. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменений правил игры и основ судейства. Обучение командным тактическим действиям в 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>
		<p><b>Раздел 8. Игровые</b></p>	<p>Совершенствование перемещения игроков при подаче и приеме мяча.</p>

		<b>виды. Волейбол совершенствование.</b>	<p>Совершенствование перемещения игроков при подаче и приёме мяча. Стойка основная, низкая ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым). спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Совершенствование передачи мяча. Совершенствование передачи мяча Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование подачи мяча. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Тактика игры в защите. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед» Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменения в правилах игры и основ судейства. Подготовительные игры Упрощенная игра. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Изучение изменений правил игры и основ судейства. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите. Обучение игровой деятельности. Расчет эффективности игровых действий. Игровая деятельность. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Подготовительные игры. Учебные игры.</p> <p>Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Игровая деятельность. Закрепление технических приемов. Расчет эффективности игровых действий.</p>
6		<b>Раздел 9. Единоборства закрепление</b>	<p>Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Подготовка к рубежному контролю. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p>
		<b>Раздел 10. Игровые виды. Мини-футбол закрепление.</b>	<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 Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность.</p>
		<b>Раздел 11. Игровые виды. Баскетбол закрепление.</b>	<p>Игровая деятельность. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Игры 3х3. Игровая деятельность. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Игры 1х1. Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p>
		<b>Раздел 12. Игровые виды. Волейбол закрепление.</b>	<p>Игровая деятельность. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Игры 2х2. Игровая деятельность. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Игровая деятельность. Учебные игры. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Игра 4х4. Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p>



		<b>чение</b>								
19	ПЗ	Обучение ловли и передачи мяча.	2	Д	+					
20	ПЗ	Обучение стойки и передвижению. Остановки и поворотов на месте.	2	Д	+					
21	ПЗ	Обучение технике ведения мяча: на месте, в движении.	2	Д	+					
22	ПЗ	Обучение технике овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват.	2	Д	+					
23	ПЗ	Обучение технике выполнения броска	2	Д	+					
24	ПЗ	Изучение взаимодействий 2-х и 3-х игроков на площадке	2	Д	+					
25	ПЗ	Изучение правил игры и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному контролю.	2	Д	+					
26	К	Текущий рубежный (модульный) контроль № 3.	2	Д, Р	+	+				+
		<b>Раздел 4. Игровые виды. Волейбол обучение.</b>								
27	ПЗ	Обучение стойкам и перемещениям.	2	Д	+					
28	ПЗ	Обучение нижней передача мяча на месте	2	Д	+					
29	ПЗ	Обучение подачи мяча	2	Д	+					
30	ПЗ	Обучение верхней передачи мяча	2	Д	+					
31	ПЗ	Обучение нападающего удара.	2	Д	+					
32	ПЗ	Обучение блокированию.	2	Д	+					
33	ПЗ	Обучение приема ударов	2	Д	+					
34	ПЗ	Изучение правил игры и основ судейства. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному контролю.	2	Д	+					
35	К	Текущий рубежный (модульный) контроль №4.	2	Д, Р	+	+				+
36	ИЗ	Текущий итоговый контроль № 2.	2	Д, И	+					+
		<b>Всего часов за семестр:</b>	<b>36</b>							
<b>4 семестр</b>										
		<b>Раздел 5. Игровые виды. Мини-футбол. Совершенствование</b>								
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.	2	Д	+					
45	К	Текущий рубежный (модульный) контроль № 5.	2	Д, Р	+	+				+
		<b>Раздел 6. Единоборства совершенствование.</b>								
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. Закрепление пройденного материала. Подготовка к рубежному контролю.	2	Д	+						
53	К	Текущий рубежный (модульный) контроль № 6.	2	Д, Р	+	+				+	
54	ИЗ	Текущий итоговый контроль № 3.	2	Д, И	+					+	
<b>Всего часов за семестр</b>			<b>36</b>								
<b>5 семестр</b>											
<b>Раздел 7 Игровые виды. Баскетбол совершенствование</b>											
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.	2	Д	+						
60	ПЗ	Игровая деятельность. Подготовительные игры. Учебные игры.	2	Д	+						
61	ПЗ	Подготовка к рубежному контролю. Упрощенные игры. Игровая деятельность.	2	Д	+						
62	К	Текущий рубежный (модульный) контроль № 7.	2	Р	+	+				+	
<b>Раздел 8 Игровые виды. Волейбол совершенствование</b>											
63	ПЗ	Совершенствование перемещения игроков при подаче и приеме мяча	2	Д	+						
64	ПЗ	Совершенствование передачи мяча	2	Д	+						
65	ПЗ	Совершенствование подачи мяча	2	Д	+						
66	ПЗ	Тактика игры в нападении.	2	Д	+						
67	ПЗ	Тактика игры в защите	2	Д	+						
68	ПЗ	Изучение изменения в правилах игры и основ судейства. Подготовительные игры Упрощенная игра.	2	Д	+						
69	ПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+						
70	ПЗ	Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность.	2	Д	+						
71	К	Текущий рубежный (модульный) контроль № 8.	2	Д, Р	+	+				+	
72	ИЗ	Текущий итоговый контроль № 4.	2	Д, И	+					+	
<b>Всего часов за семестр:</b>			<b>36</b>								
<b>6 семестр</b>											
<b>Раздел 9. Единоборства закрепление</b>											
73	ПЗ	Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами	2	Д	+						
74	ПЗ	Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами	2	Д	+						
75	ПЗ	Проведение учебных спаррингов в соответствии с правилами	2	Д	+						
76	ПЗ	Подготовка к рубежному контролю.	2	Д	+						
<b>Раздел 10. Игровые виды. Мини-футбол закрепление</b>											
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	К	Текущий рубежный (модульный) контроль № 9.	2	Д, Р	+	+			+	
		<b>Раздел 11. Игровые виды. Баскетбол закрепление</b>								
82	ПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+					
83	ПЗ	Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность.	2	Д	+					
		<b>Раздел 12 Игровые виды. Волейбол закрепление.</b>								
84	ПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+					
85	ПЗ	Игровая деятельность. Учебные игры.	2	Д	+					
86	ПЗ	Подготовка к рубежному контролю. Игровая деятельность	2	Д	+					
87	К	Текущий рубежный контроль № 10.	2	Д, Р	+	+			+	
88	ИЗ	Итоговый контроль № 5.	2	Д, И	+				+	
		<b>Всего часов за семестр</b>	<b>32</b>							
		<b>Всего по дисциплине:</b>	<b>176</b>							

### 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/ \*\*\*

№	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 (ПKN)	Проверка нормативов	ПKN	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
<b>2 семестр</b>			
1	<b>Общие вопросы. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Раздел 1. Игровые виды. Мини-футбол обучение. Раздел 2. Единоборства. Обучение.</b>	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"> <li>• Упражнения на выносливость</li> <li>• Упражнения на силу</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Упражнения на ловкость</li> <li>• Упражнения на быстроту</li> </ul>	30
2	Подготовка к промежуточной аттестации	Подготовка к проверке контрольных нормативов	6
<b>Всего за семестр</b>			<b>36</b>
<b>3 семестр</b>			
1	<b>Раздел 3. Игровые виды. Баскетбол обучение. Раздел 4. Игровые виды. Волейбол обучение.</b>	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"> <li>• Упражнения на выносливость</li> <li>• Упражнения на силу</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Упражнения на ловкость</li> </ul>	30

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на быстроту</li> </ul>	
2	Подготовка к промежуточной аттестации	Подготовка к проверке контрольных нормативов	6
	<b>Всего за семестр</b>		<b>36</b>
<b>4 семестр</b>			
1	<b>Раздел 5. Игровые виды. Мини-футбол совершенствование.</b> <b>Раздел 6. Единоборства совершенствование.</b>	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"> <li>Упражнения на выносливость</li> <li>Упражнения на силу</li> <li>Упражнения на гибкость</li> <li>Упражнения на ловкость</li> <li>Упражнения на быстроту</li> </ul>	30
2	Подготовка к промежуточной аттестации	Подготовка к проверке контрольных нормативов	6
	<b>Всего за семестр</b>		<b>36</b>
<b>5 семестр</b>			
1	<b>Раздел 7. Игровые виды. Баскетбол совершенствование.</b> <b>Раздел 8. Игровые виды. Волейбол совершенствование.</b>	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"> <li>Упражнения на выносливость</li> <li>Упражнения на силу</li> <li>Упражнения на гибкость</li> <li>Упражнения на ловкость</li> <li>Упражнения на быстроту</li> </ul>	30
2	Подготовка к промежуточной аттестации	Подготовка к проверке контрольных нормативов	6
	<b>Всего за семестр</b>		<b>36</b>
<b>6 семестр</b>			
1	<b>Раздел 9. Единоборства закрепление</b> <b>Раздел 10. Игровые виды. Мини-футбол закрепление.</b> <b>Раздел 11. Игровые виды. Баскетбол закрепление.</b> <b>Раздел 12. Игровые виды. Волейбол закрепление.</b>	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"> <li>Упражнения на выносливость</li> <li>Упражнения на силу</li> <li>Упражнения на гибкость</li> <li>Упражнения на ловкость</li> <li>Упражнения на быстроту</li> </ul>	30
2	Подготовка к промежуточной аттестации	Подготовка к проверке контрольных нормативов	10
	<b>Всего за семестр</b>		<b>40</b>

## 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 обучающимися
Текущий тематический контроль	Тематический	Т	Оценка усвоения обучающимися знаний, умений и опыта практической деятельности на занятиях по теме.
Текущий рубежный (модульный) контроль	Рубежный	Р	Оценка усвоения обучающимися знаний, умений и опыта практической деятельности по теме (разделу, модулю) дисциплины
Текущий итоговый контроль	Итоговый	И	Оценка усвоения обучающимися знаний, умений и опыта практической деятельности по темам (разделам, модулям) дисциплины

#### 5.1.2. Структура текущего контроля успеваемости по дисциплине

##### 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)

## 2 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	ТК	План %	Исходно		Коэф.
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	30	18	26.47	Контроль присутствия	П	30	18	26.47	1.67
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	40	58.82	Проверка контрольных нормативов	В	15	20	29.41	0.75
				Опрос устный	В	15	20	29.41	0.75

Текущий итоговый контроль	40	10	14.7 1	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	14.7 1	4.00
<b>Мах кол. баллов</b>	<b>100</b>	<b>68</b>							

## 3 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	ТК	План %	Исходно		Коэф.
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	30	18	26.4 7	Контроль присутствия	П	30	18	26.4 7	1.67
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	40	58.8 2	Проверка контрольных нормативов	В	15	20	29.4 1	0.75
				Опрос устный	В	15	20	29.4 1	0.75
Текущий итоговый контроль	40	10	14.7 1	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	14.7 1	4.00
<b>Мах кол. баллов</b>	<b>100</b>	<b>68</b>							

## 4 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	ТК	План %	Исходно		Коэф.
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	30	18	26.4 7	Контроль присутствия	П	30	18	26.4 7	1.67
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	40	58.8 2	Проверка контрольных нормативов	В	15	20	29.4 1	0.75
				Опрос устный	В	15	20	29.4 1	0.75
Текущий итоговый контроль	40	10	14.7 1	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	14.7 1	4.00
<b>Мах кол. баллов</b>	<b>100</b>	<b>68</b>							

## 5 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	ТК	План %	Исходно		Коэф.
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	30	18	26.4 7	Контроль присутствия	П	30	18	26.4 7	1.67
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	40	58.8 2	Проверка контрольных нормативов	В	15	20	29.4 1	0.75
				Опрос устный	В	15	20	29.4 1	0.75
Текущий итоговый контроль	40	10	14.7 1	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	14.7 1	4.00
<b>Мах кол. баллов</b>	<b>100</b>	<b>68</b>							

## 6 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	ТК	План %	Исходно		Коэф.
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	30	16	24.24	Контроль присутствия	П	30	16	24.24	1.88
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	40	60.60	Проверка контрольных нормативов	В	15	20	30.30	0.75
				Опрос устный	В	15	20	30.03	0.75
Текущий итоговый контроль	40	10	15.15	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	15.15	4.00
<b>Мах кол. баллов</b>	<b>100</b>	<b>66</b>							

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

### 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.**

**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, самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

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

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

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



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

### 9.1. Основная и дополнительная литература по дисциплине:

№ 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	В. А. Епифанов.	2014 Москва: ГЭОТАР-Медиа	1-12	2-6	нет	Режим доступа: <a href="http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp">http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp</a> .
2	Спортивная медицина: национальное руководство	Г. Д. Александрянец и др. С. П. Миронов.	2013 Москва: ГЭОТАР-Медиа	1-12	2-6	нет	Режим доступа: <a href="http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp">http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp</a> .
3	Мировой футбол [Текст]: кто есть кто: полная энциклопедия	А. В. Савин.	2014 Москва: Эксмо	1-12	2-6	1	нет
4	Криштиану Роналду: одержимый совершенством.	Л. Кайоли; [пер. Т. Звонаревой].	2015 Москва: Эксмо	1-12	2-6	1	нет
5	Владислав Третьяк. Легенда №20	Ф. Раззаков.	2014 Москва: Алгоритм	1-12	2-6	1	нет
6	Валерий Харламов: абсолютный форвард	О. Спасский.	2014 Москва: Эксмо	1-12	2-6	1	нет
7	Хоккей: родоначальники и новички.	А. В. Тарасов; [предисл. В. Третьяка, А. Медведева]	2015 Москва: Эксмо	1-12	2-6	1	нет
8	Все чемпионы мира по шахматам: [лучшие партии] - 2-е изд.	Е. Я. Гик.	2014 Москва: Эксмо	1-12	2-6	1	нет
9	Дзюдо: все техники и основные упражнения	Р. Маркс. Пер. изд.: Judo / R. Marcs.	2015 Москва: Эксмо	1-12	2-6	1	нет
10	Анатомия здорового и нездорового образа жизни.	И. В. Гайворонский.	2014 Санкт-Петербург: СпецЛит	1-12	2-6	1	Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> .

### 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)