



УП: ЛИЦЕЗИР400301\_85\_1-23.plx

# Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С) 40.03.01 Юриспруденция  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Алексеева Марина

\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_г. № \_\_\_ Владимировна

Рабочая программа по дисциплине «Общая физическая подготовка» проанализирована и признана актуальной для исполнения в \_\_\_\_ - \_\_\_\_ учебном году.

# Протокол заседания кафедры «Кафедра "Гуманитарные и социально-экономические науки"» от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_г. № \_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Борисова Анна Анатольевна

\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_г. № \_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | |
| 1.1 | Целью дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» курсы (Спецмедгруппа, Общая физическая подготовка, Легкая атлетика, Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол, Плавание, Киберспорт, Конный спорт, Спортивный туризм, Спортивное ориентирование) 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 человека к будущей жизни и профессиональной деятельности с учетом различных двигательных действий. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ** | | | |
| Цикл (раздел) ОП: | | | Б1.О.ДВ.03 |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** | | |
| 2.1.1 | Комплекс знаний и умений на уровне среднего общего образования. | | |
| **2.2** | **Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** | | |
| 2.2.1 | Безопасность жизнедеятельности | | |
| 2.2.2 | Безопасность жизнедеятельности | | |
| **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**  **(МОДУЛЯ)** | | | |
| **УК-7: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)** | | | |
| **УК-7.2: Развивает физические качества и показатели собственного здоровья** | | | |
| **Знать:** | | | |
| Уровень 1 | | методические принципы, методы и средства физического воспитания; основы ЗОЖ; основы самостоятельных занятий физической культурой | |
| Уровень 2 | | содержание профессионально-прикладной физической подготовки и производственной физической культуры; особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время | |
| Уровень 3 | | основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности; основы планирования и контроля физкультурно- спортивной деятельности | |
| **Уметь:** | | | |
| Уровень 1 | | применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности | |
| Уровень 2 | | формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности; использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время | |
| Уровень 3 | | эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности | |
| **Владеть:** | | | |
| Уровень 1 | | навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической  подготовленности | |
| Уровень 2 | | методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимые для полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Уровень 3 | | технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности; профессионально- прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности | |

# В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

|  |  |
| --- | --- |
| **3.1** | **Знать:** |
| 3.1.1 | • Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни; |
| 3.1.2 | • Основы построения занятия, характеристику основных физических качеств человека; |
| 3.1.3 | • Влияние двигательной активности на укрепление здоровья. |
| **3.2** | **Уметь:** |
| 3.2.1 | • Рационально использовать резервы организма при выполнении бега, прыжковых и других упражнений; |
| 3.2.2 | • Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; |
| 3.2.3 | • Составлять комплексы физических упражнений для поддержания должного уровня работоспособности. |
| **3.3** | **Владеть:** |
| 3.3.1 | • Анализом уровня и показателей собственного здоровья; |

|  |  |
| --- | --- |
| 3.3.2 | • Навыками физической культуры и спорта; |
| 3.3.3 | • Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности с использованием средств и методов физической культуры и спорта. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | |  | |
| **Код занятия** | **Наименование разделов и тем /вид занятия/** | **Семестр / Курс** | **Часов** | **Компетен-** **ции** | **Литература** | **Интер акт.** | **Примечание** |
|  | **Раздел 1. Практические занятия 1 курс 2 семестр** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.1 | Электив - Спецмедгруппа:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям общей физической подготовки.  Электив - Легкая атлетика: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям в мини-футболе.  Электив - Баскетбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям в волейболе.  Электив - Плавание:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям в плавании. Электив - Киберспорт:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении | 2 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям киберспорта. Электив - Конный спорт:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям конного спорта. Электив - Спортивный туризм: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям спортивного туризма.  Электив - Спортивное ориентирование: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям спортивного ориентирования.  /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.2 | Электив - Спецмедгруппа: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой.  Электив - Легкая атлетика: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях легкой атлетикой.  Электив - Мини-футбол:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях мини-футболом.  Электив - Баскетбол:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях баскетболом.  Электив - Волейбол:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях волейболом.  Электив - Плавание:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях плаванием.  Электив - Киберспорт: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях киберспортом.  Электив - Конный спорт: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях конным спортом. Электив - Спортивный туризм: Основы методики составления комплекса физических упражнений. | 2 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным туризмаом. Электив - Спортивное ориентирование: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным ориентированием /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

УП: ЛИЦЕЗИР400301\_85\_1-23.plx

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.3 | Электив - Спецмедгруппа: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Обучение основным двигательным действиям с учетом спецмедгруппы.  Электив - Общая физическая подготовка:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Обучение основным двигательным действиям общей физической подготовки. Электив - Легкая атлетика: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Обучение основным двигательным действиям в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Обучение основным двигательным действиям в мини- футболе.  Электив - Баскетбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Обучение основным двигательным действиям баскетболе.  Электив - Волейбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Обучение основным двигательным действиям волейболе.  Электив - Плавание:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Обучение основным двигательным действиям в плавании.  Электив - Киберспорт:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Обучение основным | 2 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | двигательным действиям в киберспорте.  Электив - Конный спорт: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Обучение основным двигательным действиям в конном спорте.  Электив - Спортивный туризм: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Обучение основным двигательным действиям в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Обучение основным двигательным действиям в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

УП: ЛИЦЕЗИР400301\_85\_1-23.plx

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.4 | Электив - Спецмедгруппа:  Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Обучение простейшим приемам самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Обучение простейшим приемам самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности общей физической подготовки. Электив - рса Легкая атлетика:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Обучение простейшим приемам самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Обучение простейшим приемам самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в мини -футболе. Электив - Баскетбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Обучение простейшим приемам самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Обучение простейшим приемам самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в волейболе.  Электив - Плавание:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Обучение простейшим приемам самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в плавании.  Электив - Киберспорт:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Обучение простейшим приемам самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в киберспорте.  Электив - Спортивный туризм:  Подготовка к выполнению норм ВФСК  ГТО в соответствии с | 2 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | индивидуальными возможностями. Обучение простейшим приемам самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Обучение простейшим приемам самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.5 | Электив - Спецмедгруппа: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы.  Подведение итогов.  Электив - Общая физическая подготовка:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой. Подведение итогов. Электив - Легкая атлетика: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях легкой атлетикой.  Подведение итогов.  Электив - Мини-футбол: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях мини-футболом.  Подведение итогов.  Электив - Баскетбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях баскетболом. Подведение итогов.  Электив - Волейбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях волейболом. Подведение итогов.  Электив - Плавание:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля | 2 | 2 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | функционального состояния организма при занятиях плаванием. Подведение итогов.  Электив - Киберспорт:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях киберспортом. Подведение итогов.  Электив - Конный спорт: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях конным спортом.  Подведение итогов.  Электив - Спортивный туризм: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным туризмом.  Подведение итогов.  Электив - Спортивное ориентирование: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным  ориентированием. Подведение итогов /Пр/ |  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 2. ИКР** |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Прием зачета /ИКР/ | 2 | 0,2 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |
|  | **Раздел 3. Практические занятия 2 курс 3 семестр** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 | Электив - «Спецмедгруппа»: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы.  Электив - Общая физическая подготовка:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий общей физической подготовки. Электив – Легкая атлетика:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий мини-футбола.  Электив - Баскетбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в волейболе. Электив - Плавание:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. | 3 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в плавании.  Электив - Киберспорт:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в киберспорте.  Электив - Конный спорт:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в конном спорте.  Электив - Спортивный туризм: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2 | Электив - «Спецмедгруппа»: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой.  Электив – Легкая атлетика: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях легкой атлетикой. Электив - Мини-футбол: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях мини-футболом. Электив - Баскетбол:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях баскетболом.  Электив - Волейбол:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях волейболом.  Электив - Плавание:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях плаванием.  Электив - Киберспорт: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях киберспортом.  Электив - Конный спорт: Основы методики составления комплекса физических упражнений. | 3 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях конным спортом.  Электив - Спортивный туризм:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным туризмом.  Электив - Спортивное ориентирование: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным ориентированием /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3 | Электив - «Спецмедгруппа»: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий общей физической подготовки.  Электив – Легкая атлетика: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в мини-футболе. Электив - Баскетбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в волейболе.  Электив - Плавание:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в плавании.  Электив - Киберспорт:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное | 3 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в киберспорте.  Электив - Конный спорт: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в конном спорте.  Электив - Спортивный туризм: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.4 | Электив - «Спецмедгруппа»:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности с учетом спецмедгруппы.  Электив - Общая физическая подготовка: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности общей физической подготовки.  Электив – Легкая атлетика:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в мини-футболе.  Электив - Баскетбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в волейболе.  Электив - Плавание:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в плавании.  Электив - Киберспорт:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в киберспорте.  Электив - Конный спорт:  Подготовка к выполнению норм ВФСК | 3 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в конном спорте.  Электив - Спортивный туризм:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 4. Практические занятия 2 курс 4 семестр** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1 | Электив - «Спецмедгруппа»: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы.  Электив - Общая физическая подготовка: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий общей физической подготовки.  Электив – Легкая атлетика:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в мини- футболе.  Электив - Баскетбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в волейболе. Электив - Плавание:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. | 4 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действийв плавании.  Электив - Киберспорт:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в киберспорте.  Электив - Конный спорт:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в конном спорте.  Электив - Спортивный туризм: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2 | Электив - «Спецмедгруппа»: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой.  Электив – Легкая атлетика: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях легкой атлетикой. Электив - Мини-футбол: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях мини-футболом. Электив - Баскетбол:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях баскетболом.  Электив - Волейбол:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях волейболом.  Электив - Плавание:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях плаванием.  Электив - Киберспорт: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях киберспортом.  Электив - Конный спорт: Основы методики составления комплекса физических упражнений. | 4 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях конным спортом.  Электив - Спортивный туризм:  Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным туризмом.  Электив - Спортивное ориентирование: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным ориентированием /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.3 | Электив - «Спецмедгруппа»: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий общей физической подготовкой.  Электив – Легкая атлетика: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий легкой атлетики.  Электив - Мини-футбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в мини-футболе. Электив - Баскетбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в волейболе.  Электив - Плавание:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в плавании.  Электив - Киберспорт:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное | 4 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в киберспорте.  Электив - Конный спорт: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в конном спорте.  Электив - Спортивный туризм: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4 | Электив - «Спецмедгруппа»:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности с учетом спецмедгруппы.  Электив - Общая физическая подготовка:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности общей физической подготовке.  Электив – Легкая атлетика:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в мини-футболе.  Электив - Баскетбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в волейболе.  Электив - Плавание:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в плавании.  Электив - Киберспорт:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в киберспорте. Электив - Конный спорт: | 4 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в конном спорте.  Электив - Спортивный туризм:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.5 | Электив - «Спецмедгруппа»: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы.  Подведение итогов.  Электив - Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой. Подведение итогов. Электив – Легкая атлетика: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях легкой атлетикой.  Подведение итогов.  Электив - Мини-футбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях минии-футболом.  Подведение итогов.  Электив - Баскетбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях баскетболом. Подведение итогов.  Электив - Волейбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях волейболом. Подведение итогов.  Электив - Плавание:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля | 4 | 2 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

УП: ЛИЦЕЗИР400301\_85\_1-23.plx

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | функционального состояния организма при занятиях плаванием. Подведение итогов.  Электив - Киберспорт:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях киберспортом. Подведение итогов.  Электив - Конный спорт: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях конным спортом.  Подведение итогов.  Электив - Спортивный туризм: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным туризмом.  Подведение итогов.  Электив - Спортивное ориентирование: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным ориентированием. Подведение итогов.  /Пр/ |  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 5. ИКР** |  |  |  |  |  |  |
| 5.1 | Прием зачета /ИКР/ | 4 | 0,2 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |
|  | **Раздел 6. Практические занятия 3 курс 5 семестр** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.1 | Электив - «Спецмедгруппа»: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий общей физической подготовки.  Электив – Легкая атлетика:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в миини-футболе. Электив - Баскетбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в волейболе.  Электив - Плавание:  Меры безопасности и профилактики | 5 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в плавании.  Электив - Киберспорт:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в киберспорте.  Электив - Конный спорт:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в конном спорте.  Электив - Спортивный туризм: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.2 | Электив - «Спецмедгруппа»: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой. Электив – Легкая атлетика: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях легкой атлетикой.  Электив - Мини-футбол: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях мини -футболом.  Электив - Баскетбол: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях баскетболом.  Электив - Волейбол:  Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях волейболом.  Электив - Плавание: Демонстрация и выполнение  индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях плаванием.  Электив - Киберспорт: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях киберспортом.  Электив - Конный спорт: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса | 5 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях конным спортом.  Электив - Спортивный туризм: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным туризмом. Электив - Спортивное ориентирование: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным ориентированием. /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.3 | Электив - «Спецмедгруппа»: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий общей физической подготовки.  Электив – Легкая атлетика: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий легкой атлетики.  Электив - Мини-футбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий мини-футбола.  Электив - Баскетбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий баскетбола. Электив - Волейбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий волейбола. Электив - Плавание:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий плавания. Электив - Киберспорт:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное | 5 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий киберспорта. Электив - Конный спорт: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий конного спорта. Электив - Спортивный туризм: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий спортивного туризма.  Электив - Спортивное ориентирование: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий спортивного ориентирования /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

УП: ЛИЦЕЗИР400301\_85\_1-23.plx

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.4 | Электив - «Спецмедгруппа»:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности с учетом спецмедгруппы.  Электив - Общая физическая подготовка: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий общей физической подготовки.  Электив – Легкая атлетика:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в мини-футболе. Электив - Баскетбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в волейболе.  Электив - Плавание:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в плавании.  Электив - Киберспорт:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших | 5 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в киберспорте. Электив - Конный спорт:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в конном спорте.  Электив - Спортивный туризм:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 7. Практические занятия 3 курс**  **6 семестр** |  |  |  |  |  |  |

УП: ЛИЦЕЗИР400301\_85\_1-23.plx

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7.1 | Электив - «Спецмедгруппа»: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий общей физической подготовки.  Электив – Легкая атлетика:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в миини-футболе. Электив - Баскетбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в волейболе.  Электив - Плавание:  Меры безопасности и профилактики | 6 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в плавании.  Электив - Киберспорт:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в киберспорте.  Электив - Конный спорт:  Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в конном спорте.  Электив - Спортивный туризм: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.  Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

УП: ЛИЦЕЗИР400301\_85\_1-23.plx

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7.2 | Электив - «Спецмедгруппа»: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой. Электив – Легкая атлетика: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях легкой атлетикой.  Электив - Мини-футбол: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях мини -футболом.  Электив - Баскетбол: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях баскетболом.  Электив - Волейбол:  Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях волейболом.  Электив - Плавание: Демонстрация и выполнение  индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях плаванием.  Электив - Киберспорт: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях киберспортом.  Электив - Конный спорт: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса | 6 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях конным спортом.  Электив - Спортивный туризм: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным туризмом. Электив - Спортивное ориентирование: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным ориентированием. /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7.3 | Электив - «Спецмедгруппа»: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий общей физической подготовки.  Электив – Легкая атлетика: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий легкой атлетики.  Электив - Мини-футбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий мини-футбола.  Электив - Баскетбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий баскетбола. Электив - Волейбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий волейбола. Электив - Плавание:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий плавания. Электив - Киберспорт:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное | 6 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий киберспорта. Электив - Конный спорт: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий конного спорта. Электив - Спортивный туризм: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий спортивного туризма.  Электив - Спортивное ориентирование: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий спортивного ориентирования /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7.4 | Электив - «Спецмедгруппа»:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности с учетом спецмедгруппы.  Электив - Общая физическая подготовка: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий общей физической подготовки.  Электив – Легкая атлетика:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в легкой атлетике.  Электив - Мини-футбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в мини-футболе. Электив - Баскетбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в баскетболе.  Электив - Волейбол:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в волейболе.  Электив - Плавание:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в плавании.  Электив - Киберспорт:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших | 6 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в киберспорте. Электив - Конный спорт:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в конном спорте.  Электив - Спортивный туризм:  Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в спортивном туризме.  Электив - Спортивное ориентирование: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий в спортивном ориентировании /Пр/ |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7.5 | Электив - «Спецмедгруппа»: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы.  Подведение итогов.  Электив - Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой. Подведение итогов. Электив – Легкая атлетика: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях легкой атлетикой.  Подведение итогов.  Электив - Мини-футбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях минии-футболом.  Подведение итогов.  Электив - Баскетбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях баскетболом. Подведение итогов.  Электив - Волейбол:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях волейболом. Подведение итогов.  Электив - Плавание:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля | 6 | 2 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

УП: ЛИЦЕЗИР400301\_85\_1-23.plx

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | функционального состояния организма при занятиях плаванием. Подведение итогов.  Электив - Киберспорт:  Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях киберспортом. Подведение итогов.  Электив - Конный спорт: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях конным спортом.  Подведение итогов.  Электив - Спортивный туризм: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным туризмом.  Подведение итогов.  Электив - Спортивное ориентирование: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях спортивным ориентированием. Подведение итогов.  /Пр/ |  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 8. ИКР** |  |  |  |  |  |  |
| 8.1 | Прием зачета /ИКР/ | 6 | 0,2 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9  Э10 Э11 Э12 | 0 |  |
|  | **Раздел 9. Самостоятельная работа** |  |  |  |  |  |  |
| 9.1 | Интенсивные самостоятельные занятия в спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, кружках по шахматам, спортивным играм, фитнесу, атлетической гимнастике, туризму и спортивному ориентированию, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных мероприятиях. /Ср/ | 2 | 27,8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9  Э10 Э11 Э12 | 0 |  |
|  | **Раздел 10. Самостоятельная работа** |  |  |  |  |  |  |
| 10.1 | Интенсивные самостоятельные занятия в спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, кружках по шахматам, спортивным играм, фитнесу, атлетической гимнастике, туризму и спортивному ориентированию, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных мероприятиях. /Ср/ | 3 | 34 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9  Э10 Э11 Э12 | 0 |  |
|  | **Раздел 11. Самостоятельная работа** |  |  |  |  |  |  |
| 11.1 | Интенсивные самостоятельные занятия в спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, кружках по шахматам, спортивным играм, фитнесу, атлетической гимнастике, туризму и спортивному ориентированию, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных мероприятиях. /Ср/ | 4 | 27,8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э7 Э8 Э9  Э10 Э11 Э12 | 0 |  |
|  | **Раздел 12. Самостоятельная работа** |  |  |  |  |  |  |
| 12.1 | Интенсивные самостоятельные занятия в спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, кружках по шахматам, спортивным играм, фитнесу, атлетической гимнастике, туризму и спортивному ориентированию, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных мероприятиях. /Ср/ | 5 | 34 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |
|  | **Раздел 13. Самостоятельная работа** |  |  |  |  |  |  |
| 13.1 | Интенсивные самостоятельные занятия в спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, кружках по шахматам, спортивным играм, фитнесу, атлетической гимнастике, туризму и спортивному ориентированию, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных мероприятиях. /Ср/ | 6 | 27,8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2  Л1.3Л2.1  Л2.2Л3.1  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5  Э6 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 | 0 |  |

|  |
| --- |
| **5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)** **для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины** |
| **5.1. Контрольные вопросы и задания** |
| Примерные тесты для оценки уровня физической подготовленности: Тесты, задания  ДЕВУШКИ СпецМедГруппа   1. Переменный бег с ходьбой (м)   Оценка: "5"-2500,"4"-2000, "3"- 1500, "2"-1000, "1"- 500.   1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Оценка: "5"-12 ,"4"-10 , "3"-8 , "2"-6 , "1"-4. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Оценка: "5"-12 ,"4"-10 , "3"-8 , "2"-5 , "1"-3. 2. Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) Оценка: "5"-16, "4"-11, "3"- 8, "2"-6, "1"- 4. 3. Поднимание туловища из положения лежа на полу (кол-во раз без у/времени) Оценка: "5"-30, "4"-25, "3"- 20, "2"-16, "1"- 10. 6. Прыжок в длину с места толчком 2-х ног (см) Оценка: "5"-160, "4"-150, "3"- 140, "2"-130, "1"- 120.   7. Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз из 6 бросков) Оценка: "5"-5, "4"-4, "3"- 3, "2"-2, "1"- 1.  ЮНОШИ СпецМедГруппа |

УП: ЛИЦЕЗИР400301\_85\_1-23.plx

|  |
| --- |
| 1. Переменный бег с ходьбой (м)  Оценка: "5"-3000,"4"-2500, "3"- 2000, "2"-1500, "1"- 1000. 2. Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз) Оценка: "5"-12 ,"4"-10 , "3"-8 , "2"-6 , "1"-4.   1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Оценка: "5"-25 ,"4"-20 , "3"-15 , "2"-10 , "1"-5. 2. Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) Оценка: "5"-8, "4"-6, "3"- 4, "2"-2, "1"- 1. 3. Поднимание туловища из положения лежа на полу (кол-во раз без у/времени) Оценка: "5"-30, "4"-25, "3"- 20, "2"-16, "1"- 10. 6. Прыжок в длину с места толчком 2-х ног (см) Оценка: "5"-200, "4"-180, "3"- 160, "2"-140, "1"- 130.   7. Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз из 6 бросков) Оценка: "5"-5, "4"-4, "3"- 3, "2"-2, "1"- 1.  ДЕВУШКИ Основная группа здоровья (Общая физическая подготовка, Легкая атлетика, Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол, Плавание, Киберспорт, Конный спорт, Спортивный туризм, Спортивное ориентирование)   1. Бег 100м (сек)   Оценка :"5"-16,4,"4"-17,4, "3"- 17,8, "2"-18,5, "1"- 19,0.   1. Бег 2000м (мин, сек)   Оценка :"5"-10.50 ,"4"-12.30, "3"-13.10, "2"-13.30, "1"-14.00. 3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Оценка :"5"-18,"4"-12, "3"-10 , "2"-7, "1"-5  4. Наклон вперед из положения стоя (ниже уровня скамьи-см) Оценка :"5"+16,"4"+11, "3"+ 8, "2"+6, "1"+ 4.  Альтернативные тесты ДЕВУШКИ:  1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Оценка :"5"-17,"4"-12, "3"- 10, "2"-7, "1"- 5. 2. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см) Оценка :"5"-195,"4"-180, "3"- 170, "2"-165, "1"- 150.   1. "Планка" в положении упор лежа (сек) Оценка :"5"-60,"4"-45, "3"- 30, "2"-20, "1"- 15. 2. "Челночный бег" (сек)   Оценка :"5"-8,0; "4"-8,5; "3"- 9,0; "2"-9,5; "1"- 10,0;   1. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз) Оценка :"5"-47,"4"-40, "3"-34 , "2"-25, "1"-15.   ЮНОШИ Основная группа здоровья (Общая физическая подготовка, Легкая атлетика, Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол, Плавание, Киберспорт, Конный спорт, Спортивный туризм, Спортивное ориентирование) Тесты:   1. Бег 100м (сек)   Оценка :"5"-13,1,"4"-14,1, "3"- 14,4,"2"-15,4,"1"- 15,8.   1. Бег 3000м (мин, сек)   Оценка :"5"-12.00,"4"-13.40, "3"-14.30, "2"-15.00, "1"-15.30. 3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Оценка :"5"-15,"4"-12, "3"-10 , "2"-7, "1"-5  4. Наклон вперед из положения стоя (ниже уровня скамьи-см) Оценка :"5"+13,"4"+8, "3"+6, "2"+4, "1"+ 2.  Альтернативные тесты ЮНОШИ:  1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Оценка :"5"-44,"4"-32, "3"- 28, "2"-20, "1"- 15. 2. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см) Оценка :"5"-240,"4"-225, "3"- 210, "2"-200, "1"- 180.   1. "Планка" в положении упор лежа (сек) Оценка :"5"-90,"4"-75, "3"- 60, "2"-45, "1"- 30. 2. "Челночный бег" (сек)   Оценка :"5"-6,9; "4"-7,2; "3"- 7,5; "2"-8,0; "1"- 9,0;   1. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз) Оценка :"5"-50,"4"-44, "3"-38 , "2"-30, "1"-20.     Примерные вопросы к зачету:   1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России. 2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. 3. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов. 4. Средства и методы физической культуры. 5. Классификация и характеристика физических упражнений. 6. Основы развития физических качеств личности. 7. Основы методики составления комплексов физических упражнений. 8. Причины травматизма и способы их предупреждения. 9. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физическими упражнениями. |

|  |
| --- |
| 10.Оказание первой медицинской помощи.  11.Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья  12.Основы методики организации самостоятельной работы.  13.Основы методики составления индивидуального комплекса физических упражнений.  14.Использование современных технологий при занятиях избранным видом спорта.  15.Основы технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.  16.Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.  17.Техника оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега.  18.Основные направления оздоровительной физической культуры.  19.Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.  20.Игровые средства в освоении базовых двигательных действий и воспитании физических качеств. |
| **5.2. Темы письменных работ** |
| Примерные темы:   1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России. 2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. 3. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов. 4. Средства физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. 5. Основы развития физических качеств личности. 6. Олимпийские игры, олимпийское движение. 7. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания. 8. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физическими упражнениями. 9. Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья   10.Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.  11.Основы методики организации самостоятельной работы при занятиях физической культурой.  12.История развития избранного вида спорта.  13.Рациональное использование резервов организма при выполнении бега, прыжковых и других упражнений.  14.Использование современных технологий при обучении на занятиях физической культурой.  15.Основы технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.  16.Основные направления оздоровительной физической культуры.  17.Общая классификация физических упражнений и основы двигательных действий.  18.Основы общей и специальной физической подготовки.  19.Спортивно-оздоровительная рекреация и физическое воспитание в семье.  20.Игровые средства в освоении базовых двигательных действий и воспитании физических качеств. |
| **5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)** |
| Комплект оценочных материалов (оценочных средств)по дисциплине прилагается. |
| **5.4. Перечень видов оценочных средств** |
| Тесты для оценки уровня физической подготовленности, темы докладов, вопросы для проведения промежуточной аттестации. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | |
| **6.1. Рекомендуемая литература** | | | | |
| **6.1.1. Основная литература** | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Количество |
| Л1.1 | Быченков С. В., Курбатов А. В., Сафонов А. А. | Теория и организация физической культуры в вузах: Учебно-методическое пособие    http://www.iprbookshop.ru/70999.html | Саратов: Вузовское образование, 2018 | ЭБС |
| Л1.2 | Дзержинская Л. Б., Плешакова О. И. | Физическая культура в системе общего и профессионального образования: учебно- методическое пособие    https://e.lanbook.com/book/251573 | Волгоградская  государственная академия физической культуры,  2021 | ЭБС |
| Л1.3 | Кикоть В. Я. , И. С.  Барчуков, Ю. Н. Назаров | Физическая культура и физическая подготовка:  учебник    https://biblioclub.ru/index.php? page=book\_red&id=692047 | Москва: Юнити-Дана, 2020, 2020 | ЭБС |
| **6.1.2. Дополнительная литература** | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Количество |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Количество |
| Л2.1 | Зюкин А. В. , Кукарев В. С., Дитятин А. Н. | Физическая культура и спорт: учебное пособие    https://biblioclub.ru/index.php? page=book\_red&id=577592 | Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ),, 2019 | ЭБС |
| Л2.2 | Мельничук А.А., Приходов Д.С.,  Мартиросова Т.А. | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СО СПОРТИВНО- ВИДОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В ВУЗЕ:  ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ    https://www.iprbookshop.ru/116651.html | Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020 | ЭБС |
| **6.1.3. Методические разработки** | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Количество |
| Л3.1 | Сапожникова,А.Г. | Руководство для преподавателей по организации и планированию различных видов занятий и самостоятельной работы обучающихся Донского государственного технического университета :  методические указания    https://ntb.donstu.ru/content/rukovodstvo-dlya- prepodavateley-po-organizacii-i-planirovaniyu | Ростов-на-Дону,ДГТУ, 2018 | ЭБС |
| **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** | | | | |
| Э1 | Немцева Е.В., Бровашова О.Ю., Клепиков И.Г.Методические рекомендации для проведения занятий по  плаванию//Ростов-н/Д, 2017г., http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/3341/993/3189.pdf, http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/3341/993/3189.pdf | | | |
| Э2 | Рыжкин Н.В., Немцева Е.В., Бровашова О.Ю., Степичева Н.В. Методические рекомендации для проведения занятий в специальных медицинских группах//Ростов-н/Д, 2018г., http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/4196/5250/4059.pdf, http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/4196/5250/4059.pdf | | | |
| Э3 | Рыжкин Н.В., Немцева Е.В.,Иванова А.А., Бровашова О.Ю.,Тумасян Т.И.Методические рекомендации для выполнения нормативов ГТО//Ростов-н/Д, 2018г. http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/4414/993/4261.pdf, http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/4414/993/4261.pdf | | | |
| Э4 | Немцева Е.В.,Хильчевская И.В., Методические рекомендации для проведения занятий по баскетболу//Ростов-н/Д,  2017г., http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/3338/994/3187.pdf, http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e-67e9ef9796b5/3338/994/3187.pdf | | | |
| Э5 | Рыжкин Н.В., Немцева Е.В., Бровашова О.Ю.,Тумасян Т.И., Коробов И.А.Методические рекомендации для проведения занятий по волейболу//Ростов-н/Д, 2018г., http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/3340/993/3188.pdf, http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/3340/993/3188.pdf | | | |
| Э6 | Рыжкин Н.В., Корчагин П.П., Сопрунов Н.И., Методические рекомендации для проведения занятий по мини- футболу//Ростов-н/Д, 2017г. http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/3342/993/3190.pdf, http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e- 67e9ef9796b5/3342/993/3190.pdf | | | |
| Э7 | Рыжкин Н.В., Немцева Е.В., Бровашова О.Ю.Лекционный курс//Ростов-н/Д,  2017г.,http://de.donstu.ru/CDOCourses/acdbfb4d-aaf7-4899-a03c-d564356125b8/3343/993/3192.pdf, http://de.donstu.ru/CDOCourses/acdbfb4d-aaf7-4899-a03c-d564356125b8/3343/993/3192.pdf | | | |
| Э8 | Рыжкин Н.В., Немцева Е.В.,Иванова А.А., Бровашова О.Ю.,Тумасян Т.И., Савченко Ю.А. Методические  рекомендации для проведения занятий по ОФП//Ростов-н/Д, 2018г.,http://de.donstu.ru/CDOCourses/acdbfb4d-aaf7-  4899-a03c-d564356125b8/3339/994/3191.pdf, http://de.donstu.ru/CDOCourses/acdbfb4d-aaf7-4899-a03c- d564356125b8/3339/994/3191.pdf | | | |
| Э9 | Научная электронная библиотека //elibrary.ru, elibrary.ru | | | |
| Э10 | Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки РФ 8 апреля 2014 г. N АК-  44/05вн) , https://base.garant.ru/70680520/ | | | |
| Э11 | Паралимпийский комитет россии официальный сайт, https://paralymp.ru/ | | | |
| Э12 | Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_140174/708566b2fd52d51c70e2f0c8e02abb2d81a6c22e/- | | | |
| **6.3.1 Перечень программного обеспечения** | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **6.3.2 Перечень информационных справочных систем** | |
| 6.3.2.1 | http://www.consultant.ru/ - СПС "Консультант Плюс" |
| 6.3.2.2 | http://e.lanbook.com - ЭБС «Лань» |
| 6.3.2.3 | http://www.biblioclub.ru - ЭБС «Университетская библиотека online» |
| 6.3.2.4 | www.znanium.com - ЭБС «ZNANIUM.COM» |
| 6.3.2.5 | http://ntb.donstu.ru/ - Электронно-библиотечная система НТБ ДГТУ |
| 6.3.2.6 | http://elibrary.ru/ - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU |
| **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | |
| Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех занятий по дисциплине, предусмотренных учебным планом и содержанием РПД. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения согласно требованиям ФГОС, в т.ч.: | |
| 7.1 | Спортивная инфраструктура, обеспечивающая проведение практических занятий, в том числе, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций. Универсальный спортивный зал.  Тренажерный зал |
| 7.2 | Тренировочные залы, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания. |
| 7.3 | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. |
| 7.4 |  |

|  |
| --- |
| **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** |
| Условием успешного овладения студентами требований программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» является выполнение следующих требований: - Систематическое посещение занятий;   * Выполнение тестовых упражнений, предусмотренных программой; * Плановое прохождение медицинского обследования, регулярное осуществление самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития.   Основой методических рекомендаций к проведению занятий является ФГОС ВО, в котором, в отношении предмета физическая культура определена следующая универсальная компетенция.  Основными задачами являются:   * Укрепление здоровья и закаливание организма; * Обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков; * Овладение минимумом теоретических знаний по общей физической подготовке; * Расширение фонда двигательных умений и навыков; * Воспитание трудолюбия, настойчивости, интереса к ФК; * Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и др.систем; * Достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц; - Овладение умения выполнять движения без излишних напряжений. * Воспитание ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения.   Цель модуля:   1. Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей); 2. Формирование двигательных умений и навыков, необходимых для спортивных достижений. 3. Совершенствование функциональных возможностей организма. 4. Формирование практических умений в проведении самостоятельных форм занятий. 5. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям и здоровому образу жизни. 6. Воспитание морально-этических и волевых качеств. 7. Общее повышение уровня функциональных возможностей организма. 8. Освоение необходимых двигательных умений и навыков.   Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.  Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.  Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.  При обучении на заочной форме обучения текущий контроль не предусмотрен.  Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме промежуточного зачета по завершении зимнего семестра и итогового зачёта в конце ученого года. |

Для наблюдения за динамикой и физической подготовленности студентов рекомендуется проводить на всех курсах обучения в начале и в конце учебного года экспресс – тесты, позволяющие эффективно оценивать уровень развития основных физических и технических качеств.

Оценка успеваемости выводится по данным текущего учета и специальной проверки знаний, умений, навыков. При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнений контрольных нормативов.