федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.б.н., доцент В.В. Большаков

«17» 03 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СПОРТ

Специальность 31.05.01 «Лечебное дело»
Квалификация выпускника врач-лечебник
Форма обучения очная
Факультет лечебный
Кафедра-разработчик рабочей программы физической культуры

Семестр	Трудоемкость		Лекций, ч	Лаб. практикум, ч	Практ. занятий, ч	Клинических практ. занятий, ч	Семинаров, ч	СРС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежуточного контроля (экзамен/зачет)
	зач. ед.	ч.									
I	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
II	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
III	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
IV	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
V	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
VI	-	58	-	-	36	-	-	22	-	-	**Зачёт**
Итого	-	328	-	-	216	-	-	112	-	-	**Зачёт**

Кемерово 2026

Рабочая программа элективной дисциплины «Спорт» разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело, квалификация «Врач-лечебник», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 988 от «26» августа 2020 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 59493 от 25.08.2020 г.)

Рабочую программу разработал (-и)
старший преподаватель кафедры физической культуры А.Н. Брюхачев

Рабочая программа согласована с научной библиотекой _____О.Н. Самотоева
_20_ _02_ 20_26_ г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры протокол № 7 от «20» февраля 2026 г.

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией
Председатель: к.м.н., доцент _____О.Л. Тарасова
протокол № _3_ от «_16_» _____ 20_26_ г.

Рабочая программа согласована с деканом лечебного факультета, к.м.н., доцентом О.Л. Тарасовой _____
«_16_» _____ 20_26_ г.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе

Регистрационный номер _3767_

Руководитель УМО д.фарм.н., профессор _____ Н.Э. Коломиец

«_17_» _____ 20_26_ г.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1.Цели и задачи освоения дисциплины

1.1.1. Целями освоения элективного курса «Спорт» состоит в повышение физической и умственной работоспособности студентов-медиков, формирование физической культуры личности, способности направленного использования специфических средств и методов спортивных игр для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности к будущей профессии.

1.1.2. Задачи дисциплины:

-укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать физическую и умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость;

-формировать профессиональную физическую культуру специалиста, мотивационно-ценностное отношение к физической культуре как неотъемлемому компоненту здорового образа жизни;

-развивать и совершенствовать физические качества и функциональные возможности обучающихся с помощью спортивных игр;

-освоить основные элементы техники и тактики спортивных игр.

1.2.Место дисциплины в структуре ОПОП

1.2.1. Дисциплина относится к элективному курсу по физической культуре.

1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками: анатомия, нормальная физиология, гигиена.

1.2.3. Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками: медицинская реабилитация, гигиена.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. Профилактический.

1.3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.3.1. Универсальные компетенции

№ п/п	Наименование категории универсальных компетенций	Код универсальных компетенций	Содержание универсальных компетенций	Код, наименование индикаторов универсальных компетенций	Технология формирования
1.	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	**УК-7**	**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**	**ИД-1** УК-7 Владеть методами физической подготовки. **ИД-2** УК-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Лекция Практические занятия Самостоятельная работа

1.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Трудоемкость всего		Семестры					
		в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	Трудоемкость по семестрам (ч)					
				I	II	III	IV	V	VI
Аудиторная работа, в том числе:		-	**216**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**58**
Лекции (Л)		-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные практикумы (ЛП)		-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)		-	216	36	36	36	36	36	36
Клинические практические занятия (КПЗ)		-	-	-	-	-	-	-	-
Семинары (С)		-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (СР), в том числе НИР		-	**112**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**22**
Промежуточная аттестация:	зачет (З)	-	-	-	-	-	-	-	З
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-	-	-
Экзамен / зачёт		-	-	-	-	-	-	-	Зачёт
ИТОГО		**-**	**328**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**58**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет единицы 328 часов.

2.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1	**Раздел 1. Волейбол**	**I**	**54**	**-**	-	**36**			**18**
2.	**Раздел 2. Баскетбол.**	**II**	**54**	**-**	**-**	**36**	**-**	**-**	**18**
3	**Раздел 3. Бадминтон.**	**III**	**54**	**-**	**-**	**36**	**-**	**-**	**18**
4	**Раздел 4. Плавание.**	**IV**	**54**	**-**	**-**	**36**	**-**	**-**	**18**
5	**Раздел 5. Лыжная подготовка.**	**V**	**54**	**-**	**-**	**36**	**-**	**-**	**18**
6	**Раздел 6. Легкая атлетика**	**VI**	**58**	**-**	-	**36**			**22**
	зачёт								
	Итого		**328**			**216**			**112**

2.2. Тематический план практических занятий

		Вид занятий	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1	**Раздел 1. Волейбол**		**36**	**18**	**I**	*УК-7 (ИД-1, ИД-2)*
1.1.	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	ПЗ	2	2	I	
1.2.	Тема 2. Стойки и техника перемещения в волейболе. Обучение.	ПЗ	2	2	I	

		Вид занятий	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1.3.	Тема 3. Техника верхней передачи мяча. Обучение.	ПЗ	2	2	I	
1.4.	Тема 4. Техника нижней передачи мяча. Обучение.	ПЗ	2	2	I	
1.5.	Тема 5. Приема мяча с подачи. Обучение.	ПЗ	2	2	I	
1.6.	Тема 6. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Совершенствование.	ПЗ	2	2	I	
1.7.	Тема 7. Техника передачи на нападающий удар. Совершенствование.	ПЗ	2	2	I	
1.8.	Тема 8. Техника приема мяча после подачи.	ПЗ	2	2	I	
1.9.	Тема 9. Игровая практика (двухсторонняя игра).	ПЗ	2	2	I	
1.10.	Тема 10. Подготовительные и подводящие упражнения с мячом. Совершенствование.	ПЗ	2	-	I	
1.11.	Тема 11. Техника приема и подачи мяча сверху и снизу. Обучение.	ПЗ	2	-	I	
1.12.	Тема 12. Техника верхней передачи после перемещения. Обучение.	ПЗ	2	-	I	
1.13.	Тема 13. Техника нижней передачи после перемещения. Совершенствование.	ПЗ	2	-	I	
1.14.	Тема 14. Техника приема мяча с подачи, нападающего удара.	ПЗ	2	-	I	
1.15.	Тема 15. Совершенствование технических приемов.	ПЗ	2	-	I	
1.16.	Тема 16. Игровая практика (двухсторонняя игра).	ПЗ	2	-	I	
1.17.	Тема 17. Игровая практика (двухсторонняя игра).	ПЗ	2	-	I	
1.18.	Тема 18. Игровая практика (двухсторонняя игра).	ПЗ	2	-	I	
2.	**Раздел 2. Баскетбол.**	ПЗ	**36**	**18**	**II**	*УК-7 (ИД-1, ИД-2)*
2.1.	Тема 1. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	ПЗ	2	2	II	
2.2.	Тема 2. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	ПЗ	2	2	II	
2.3.	Тема 3. Совершенствование передач в движении совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	ПЗ	2	2	II	
2.4.	Тема 4. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	ПЗ	2	2	II	
2.5.	Тема 5. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	ПЗ	2	2	II	
2.6.	Тема 6. Обучение техники ведения мяча: - совершенство передач; - обучение броскам после ведения	ПЗ	2	2	II	
2.7.	Тема 7. Обучение штрафным броскам.	ПЗ	2	2	II	

		Вид занятий	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
2.8.	Тема 8. Совершенство штрафных бросков.	ПЗ	2	2	II	
2.9.	Тема 9. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	ПЗ	2	2	II	
2.10.	Тема 10. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетболе.	ПЗ	2	-	II	
2.11.	Тема 11. Совершенство бросков в движении.	ПЗ	2	-	II	
2.12.	Тема 12. Совершенствование ведения мяча в движении.	ПЗ	2	-	II	
2.13.	Тема 13. Совершенствование ведение мяча в баскетболе.	ПЗ	2	-	II	
2.14.	Тема 14. Обучение элементам игры в защите.	ПЗ	2	-	II	
2.15.	Тема 15. Совершенствование элементам игры в защите.	ПЗ	2	-	II	
2.16.	Тема 16. Обучение элементам техники нападения.	ПЗ	2	-	II	
2.17.	Тема 17. Обучение заслонам.	ПЗ	2	-	II	
2.18.	Тема 18. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол.	ПЗ	2	-	II	
3	**Раздел 3. Бадминтон.**	ПЗ	**36**	**18**	**III**	*УК-7 (ИД-1, ИД-2)*
3.1.	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.	ПЗ	2	2	III	
3.2.	Тема 2. Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.	ПЗ	2	2	III	
3.3.	Тема 3. Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.	ПЗ	2	2	III	
3.4.	Тема 4. Техника перемещения игроков на площадке	ПЗ	2	2	III	
3.5.	Тема 5. Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.	ПЗ	2	2	III	
3.6.	Тема 6. Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.	ПЗ	2	2	III	
3.7.	Тема 7. Техника перемещения в игровой стойке по 2, 4, 6 точкам. Техника плоского удара	ПЗ	2	2	III	
3.8.	Тема 8. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в одиночных играх.	ПЗ	2	2	III	
3.9.	Тема 9. Определение физической подготовленности.	ПЗ	2	2	III	
3.10.	Тема 10. Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки	ПЗ	2	-	III	
3.11.	Тема 11. Техника выполнения низкой подачи закрытой стороной ракетки и приёма волана «стрелой».	ПЗ	2	-	III	
3.12.	Тема 12. Обучение технике высоко-далёкого удара, атакующего удара «смеш».	ПЗ	2	-	III	

		Вид занятий	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
3.13.	Тема 13. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	ПЗ	2	-	III	
3.14.	Тема 14. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	ПЗ	2	-	III	
3.15.	Тема 15. Техника ударов снизу, переводов волана вдоль сетки.	ПЗ	2	-	III	
3.16.	Тема 16. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в парных играх	ПЗ	2	-	III	
3.17.	Тема 17. Определение физической подготовленности.	ПЗ	2	-	III	
3.18.	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	ПЗ	2	-	III	
4.	**Раздел 4. Плавание**	ПЗ	**36**	**18**	**IV**	*УК-7 (ИД-1, ИД-2)*
4.1.	Тема 1. Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести.	ПЗ	2	2	IV	
4.2.	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок».	ПЗ	2	2	IV	
4.3.	Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).	ПЗ	2	2	IV	
4.4.	Тема 4. Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.	ПЗ	2	2	IV	
4.5.	Тема 5. Техника плавания «кролем» на груди. Движение рук и дыхание.	ПЗ	2	-	IV	
4.6.	Тема 6. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	ПЗ	2	2	IV	
4.7.	Тема 7. Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.	ПЗ	2	2	IV	
4.8.	Тема 8. Оценка техники плавания «кролем» на груди.	ПЗ	2	-	IV	
4.9.	Тема 9. Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.	ПЗ	2	2	IV	
4.10.	Тема 10. Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.	ПЗ	2	2	IV	
4.11.	Тема 11. Техника плавания «кроль» на спине. Общее согласование движений и дыхания.	ПЗ	2	-	IV	
4.12.	Тема 12. Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.	ПЗ	2	2	IV	

		Вид занятий	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
4.13.	Тема 13. Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и на спине.	ПЗ	2	-	IV	
4.14.	Тема 14. Оценка техники плавания способом «кроль» на спине.	ПЗ	2	-	IV	
4.15.	Тема 15. Техника плавания способом «брасс». Движение ног и дыхание	ПЗ	2	-	IV	
4.16.	Тема 16. Общее согласование движений способом «брасс».	ПЗ	2	-	IV	
4.17.	Тема 17. Оценка техники плавания способом «брасс»	ПЗ	2	-	IV	
4.18.	Тема 18. Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезка 25 м. избранным способом плавания.	ПЗ	2	-	IV	
5.	**Раздел 5. Лыжная подготовка**	ПЗ	**36**	**18**	**V**	*УК-7 (ИД-1, ИД-2)*
5.1.	Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	ПЗ	2	2	V	
5.2.	Тема 2. Обучение одновременному бесшажному ходу	ПЗ	2	2	V	
5.3.	Тема 3. Обучение попеременному двухшажному ходу.	ПЗ	2	2	V	
5.4.	Тема 4. Обучение стойкам на спусках.	ПЗ	2	2	V	
5.5.	Тема 5. Обучение одновременному одношажному ходу.	ПЗ	2	2	V	
5.6.	Тема 6. Обучение технике преодоления подъемов.	ПЗ	2	2	V	
5.7.	Тема 7. Совершенствование способов преодоления спусков.	ПЗ	2	2	V	
5.8.	Тема 8. Обучение поворотам переступанием.	ПЗ	2	2	V	
5.9.	Тема 9. Обучение основным способам торможения.	ПЗ	2	2	V	
5.10.	Тема 10. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км.	ПЗ	2	-	V	
5.11.	Тема 11. Совершенствование основных способов передвижения.	ПЗ	2	-	V	
5.12.	Тема 12. Совершенствование одновременного бесшажного хода.	ПЗ	2	-	V	
5.13.	Тема 13. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	ПЗ	2	-	V	
5.14.	Тема 14. Совершенствование одновременного одношажного хода.	ПЗ	2	-	V	
5.15.	Тема 15. Совершенствование технике преодоления подъемов.	ПЗ	2	-	V	
5.16.	Тема 16. Совершенствование поворотам переступанием.	ПЗ	2	-	V	
5.17.	Тема 17. Совершенствование основным способам торможения.	ПЗ	2	-	V	
5.18.	Тема 18. Техника лыжника на коротких дистанциях.	ПЗ	2	-	V	
6.	**Раздел 6. Лёгкая атлетика**	ПЗ	**36**	**22**	**VI**	*УК-7 (ИД-1, ИД-2)*
6.1.	Тема 1. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	ПЗ	2	2	VI	
6.2.	Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	ПЗ	2	2	VI	

		Вид занятий	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
6.3.	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	ПЗ	2	2	VI	
6.4.	Тема 4. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	ПЗ	2	2	VI	
6.5.	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств.	ПЗ	2	2	VI	
6.6.	Тема 6. Кроссовая подготовка.	ПЗ	2	2	VI	
6.7.	Тема 7. Обучение технике бега на длинные дистанции.	ПЗ	2	2	VI	
6.8.	Тема 8. Развитие общей выносливости	ПЗ	2	2	VI	
6.9.	Тема 9. Обучение технике прыжка в длину с места	ПЗ	2	2	VI	
6.10.	Тема 10. Совершенствование технике прыжка в длину с места	ПЗ	2	2	VI	
6.11.	Тема 11. Обучение технике прыжка в длину с разбега	ПЗ	2	2	VI	
6.12.	Тема 12. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега	ПЗ	2	-	VI	
6.13.	Тема 13. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления	ПЗ	2	-	VI	
6.14.	Тема 14. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	ПЗ	2	-	VI	
6.15.	Тема 15. Совершенствование технике бега на короткие дистанции	ПЗ	2	-	VI	
6.16.	Тема 16. Совершенствование технике бега на длинные дистанции	ПЗ	2	-	VI	
6.17.	Тема 17. Совершенствование технике низкого старта	ПЗ	2	-	VI	
6.18.	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	ПЗ	2	-	VI	
	Зачёт		-	-	VI	
	Всего		**216**	**112**	**I-VI**	

2.3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1	**Раздел 1. Волейбол**		
1.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	Техника безопасности на занятиях.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.2	Тема 2. Стойки и техника перемещения в волейболе. Обучение.	Стойки игроков на площадке по зонам Упражнения с мячами	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.3	Тема 3. Техники верхней передачи меча. Обучение.	Совершенствование техники передачи мяча сверху назад через голову; разучить технику приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от нижнего края сетки	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.4	Тема 4. Техника нижней передачи мяча. Обучение.	Совершенствование техники нижней передачи мяча после подачи	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.5	Тема 5. Приема мяча с подачи. Обучение.	Приём мяча с подачи. стойка Техника подачи	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.6	Тема 6. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Совершенствование.	Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника нижней боковой подачи.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.7	Тема 7. Техника передачи на нападающий удар. Совершенствование.	Техника передачи на нападающий удар. Тактика первых и вторых передач. Стойка игрока	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.8	Тема 8. Техника приема мяча после подачи.	Техника приём мяча после прямой планирующей подачи, стойка игрока	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.9	Тема 9. Игровая практика (двухсторонняя игра).	Групповые тактические действия в защите; закрепление приема мяча одной рукой снизу в падении перекатом на спину; развитие выносливости к игровым действиям	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.10	Тема 10. Подготовительные и подводящие упражнения с мячом. Совершенствование.	Групповые тактические действия в нападении; закрепление приема мяча одной рукой снизу в падении перекатом на спину; развитие выносливости к игровым действиям	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.11	Тема 11. Техника приема и подачи мяча сверху и снизу. Обучение.	Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.12	Тема 12. Техника верхней передачи после перемещения. Обучение.	Техника верхней передачи после перемещения, нижней прямой нацеленной подачи.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.13	Тема 13. Техника нижней передачи после перемещения. Совершенствование.	Техника нижней передачи после перемещения, нижней прямой силовой подачи. Тактика первых и вторых передач	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.14	Тема 14. Техника приема мяча с подачи, нападающего удара.	Развитие прыгучести и прыжковой выносливости; закрепление технике прямого нападающего удара	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1.15	Тема 15. Совершенствование технических приемов.	Техника нападающего удара, верхней силовой прямой планирующей подач. Тактика игры	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.16	Тема 16. Игровая практика (двухсторонняя игра).	Учебная игра 6 на 6, игра с заданиями	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.17	Тема 17. Игровая практика (двухсторонняя игра).	Учебная игра 6 на 6, игра с заданиями	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.18	Тема 18. Игровая практика (двухсторонняя игра).	Учебная игра 6 на 6, игра с заданиями	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
2	**Раздел 2. Баскетбол/стритбол**		
2.1	Тема 1 Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
2.2	Тема 2 Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Стойка игрока, перемещение, техника ловли и ведения мяча	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
2.3	Тема 3. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	Техника передач мяча, отскок мяча от щита, и броском мяча с места и в движении	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
2.4	Тема 4. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника игры в защите, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
2.5	Тема 5. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	Совершенство техники броска по корзине и ловли отскока мяча от щита	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
2.6	Тема 6. Обучение техники ведения мяча. - совершенство передач - Обучение броскам после ведения	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча и броски после него	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
2.7	Тема 7. Обучение штрафным броскам	Обучение техники штрафных бросков	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
2.8	Техника 8. Совершенство штрафных бросков	Совершенствование технике техники штрафных бросков	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
2.9	Тема 9. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Обучению ведения мяча с разными темпами и высотой отскока	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
2.10	Тема 10. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	Учебно-тренировочная игра	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
2.11	Тема 11. Совершенство бросков в движении	Совершенство бросков в движении	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
2.12	Тема 12. Совершенствование ведения мяча в движении	Совершенствование элементов ведения мяча в движении	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
2.13	Тема 13. Совершенствование ведение мяча в движении	Совершенствование элементов ведения мяча в движении	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
2.14	Тема 14 Обучение элементам игры в защите	Тактика личной защиты.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
2.15	Тема 15. Совершенствование элементов игры в защите	Совершенствование элементов игры в защите	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
2.16	Тема 16. Обучение элементам техники нападения	Обучение элементам техники нападения	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
2.17	Тема 17. Обучение заслонам	Обучение элементам техники постановки заслонов	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
2.18	Тема 18. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	Учебно-тренировочная игра	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
3.	**Раздел 3. Бадминтон**		
3.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
3.2	Тема 2. Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.	Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
3.3	Тема 3. Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.	Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
3.4	Тема 4. Техника перемещения игроков на площадке	Техника перемещения игроков на площадке	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
3.5	Тема 5. Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.	Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
3.6	Тема 6. Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.	Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
3.7	Тема 7. Техника перемещения в игровой стойке по 2, 4, 6 точкам. Техника плоского удара	Техника перемещения в игровой стойке по 2, 4, 6 точкам. Техника плоского удара	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
3.8	Тема 8. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в одиночных играх.	Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в одиночных играх.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
3.9	Тема 9. Определение физической подготовленности.	Определение физической подготовленности.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
3.10	Тема 10. Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки	Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
3.11	Тема 11. Техника выполнения низкой подачи закрытой стороной ракетки и приёма волана «стрелой».	Техника выполнения низкой подачи закрытой стороной ракетки и приёма волана «стрелой».	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
3.12	Тема 12. Обучение технике высоко-далёкого удара, атакующего удара «смеш».	Обучение технике высоко-далёкого удара, атакующего удара «смеш».	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
3.13	Тема 13. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
3.14	Тема 14. Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	Совершенствование техники перемещения на площадке, по 2. 3. 6, точкам и приёмом волана «с набрасывания».	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
3.15	Тема 15. Техника ударов снизу, переводов волана вдоль сетки.	Техника ударов снизу, переводов волана вдоль сетки.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
3.16	Тема 16. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в парных играх	Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в парных играх	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
3.17	Тема 17. Определение физической подготовленности.	Определение физической подготовленности.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
3.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	Приём контрольных нормативов пройденного размера	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
4.	**Раздел 4. Плавание**		
4.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести.	Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
4.2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок».	Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок».	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
4.3	Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).	Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
4.4	Тема 4. Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.	Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
4.5	Тема 5. Техника плавания «кролем» на груди. Движение рук и дыхание.	Техника плавания «кролем» на груди. Движение рук и дыхание.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
4.6	Тема 6. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	Тема 6. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
4.7	Тема 7. Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.	Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
4.8	Тема 8. Оценка техники плавания «кролем» на груди.	Оценка техники плавания «кролем» на груди.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
4.9	Тема 9. Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.	Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
4.10	Тема 10. Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.	Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
4.11	Тема 11. Техника плавания «кроль» на спине. Общее согласование движений и дыхания.	Техника плавания «кроль» на спине. Общее согласование движений и дыхания.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
4.12	Тема 12. Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.	Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
4.13	Тема 13. Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и на спине.	Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и на спине.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
4.14	Тема 14. Оценка техники плавания способом «кроль» на спине.	Оценка техники плавания способом «кроль» на спине.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
4.15	Тема 15. Техника плавания способом «брасс». Движение ног и дыхание	Техника плавания способом «брасс». Движение ног и дыхание	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
4.16	Тема 16. Общее согласование движений способом «брасс».	Общее согласование движений способом «брасс».	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
4.17	Тема 17. Оценка техники плавания способом «брасс»	Оценка техники плавания способом «брасс»	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
4.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезка 25 м. избранным способом плавания.	Приём контрольных нормативов. Проплывание отрезка 25 м. избранным способом плавания.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
5.	**Раздел 5. Лыжная подготовка**		
5.1	Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
5.2	Тема 2. Обучение одновременному бесшажному ходу	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
5.3	Тема 3. Обучение попеременному двухшажному ходу	Ходьба по учебному кругу работа палочками	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
5.4	Тема 4. Обучение стойкам на спусках	Обучения стойкам и спускам с горы	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
5.5	Тема 5. Обучение одновременному одношажному ходу	Ходьба по учебному кругу работа палочками	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
5.6	Тема 6. Обучение технике преодоления подъемов	Преодоление подъёмов разными способами	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
5.7	Совершенствование способов преодоления спусков	Преодоление подъёмов разными способами	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
5.8	Тема 8. Обучение поворотам переступанием	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
5.9	Тема 9. Обучение основным способам торможения	Ходьба по учебному кругу обучения способам торможения	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
5.10	Тема 10. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км	. Ходьба по учебному кругу преодоление дистанции	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
5.11	Тема 11. Совершенствование основных способов передвижения	Ходьба на учебном круге	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
5.12	Тема 12. Совершенствование одновременного бесшажного хода	Ходьба на учебном круге	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
5.13	Тема 13. Совершенствование попеременного двухшажного хода	Ходьба на учебном круге	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
5.14	Тема 14. Совершенствование одновременного одношажного хода	Ходьба на учебном круге	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
5.15	Тема 15. Совершенствование технике преодоления подъемов бучение технике подъёмов	Техника и способы подъёмов	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
5.16	Тема 16. Совершенствование поворотам переступанием	Совершенствован техника поворотам переступанием	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
5.17	Тема 17. Совершенствование основным способам торможения	Техника и способы торможения при беге на круге	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
5.18	Тема 18. Техника лыжника на коротких дистанциях	Ходьба на учебном круге	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
6.	**Раздел 6. Лёгкая атлетика**		
6.1	Тема 1. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Обучение технике низкого старта и прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
6.2	Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	Обучение элементам техники прыжкам в длину с места	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
6.3	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Обучение технике бега на короткие дистанции: техника низкого старта; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
6.4	Тема 4.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки с места	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
	Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.		
6.5	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование выполнения физических упражнений на скорость, силу	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
6.6	Тема 6. Кроссовая подготовка.	Работа на выносливость, бег по кругу	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
6.7	Тема 7. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение элементам бега по дистанции, старту, финишу	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
6.8	Тема 8. Развитие общей выносливости.	Обучение элементам бега по дистанции, старту, финишу	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
6.9	Тема 9. Обучение технике бега на длинные дистанции	Бег по кругу, работа на выносливость	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
6.10	Тема 10. Развитие общей выносливости	Тренировка выносливости	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
6.11	Тема 11. Обучение технике прыжка в длину с разбега	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
6.12	Тема 12. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
6.13	Тема 13. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления	Отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
6.14	Тема 14. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
6.15	Тема 15. Совершенствование технике бега на короткие дистанции	Технике бега на короткие дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
6.16	Тема 16. Совершенствование технике бега на длинные дистанции	Техника бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
6.17	Тема 17. Совершенствование технике низкого старта	Совершенствование технике низкого старта	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
6.18	Тема 18. Сдача контрольных нормативов	Приём контрольных нормативов пройденного материала	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
Всего часов: 216			

2.5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во	Семестр
1	**Раздел 1. Волейбол**		**18**	**I**
1.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.2	Тема 2. Стойки и техника перемещения в волейболе. Обучение.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.3	Тема 3. Техники верхней передачи меча. Обучение.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.4	Тема 4. Техника нижней передачи мяча. Обучение.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.5	Тема 5. Приема мяча с подачи. Обучение.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.6	Тема 6. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Совершенствование.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.7	Тема 7. Техника передачи на нападающий удар. Совершенствование.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.8	Тема 8. Техника приема мяча после подачи.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.9	Тема 9. Игровая практика (двухсторонняя игра).	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
2.	**Раздел 2. Баскетбол**		**18**	**II**
2.1	Тема 1. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
2.2	Тема 2. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
2.3	Тема 3. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
2.4	Тема 4. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
2.5	Тема 5. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
2.6	Тема 6. Обучение техники ведения мяча. - совершенство передач - обучение броскам после ведения	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
2.7	Тема 7. Обучение штрафным броскам	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
2.8	Тема 8. Совершенство штрафных бросков	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во	Семестр
2.9	Тема 9. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
3.	**Раздел 3. Бадминтон**		**18**	**III**
3.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
3.2	Тема 2. Классификация основных технических приёмов. Подготовительные упражнения с воланом, индивидуальные и в парах.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
3.3	Тема 3. Специальные упражнения с ракеткой для обучения ударам открытой и закрытой стороной ракетки.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
3.4	Тема 4. Техника перемещения игроков на площадке	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
3.5	Тема 5. Техника шагов при выполнении ударов у сетки, в средней и задней зоне площадки.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
3.6	Тема 6. Техника удара подставки открытой и закрытой стороной ракетки.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
3.7	Тема 7. Техника перемещения в игровой стойке по 2, 4, 6 точкам. Техника плоского удара.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
3.8	Тема 8. Тактика для начинающих игроков. Игровая и соревновательная практика в одиночных играх.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
3.9	Тема 9. Определение физической подготовленности	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
4.	**Раздел 4. Плавание**		**18**	**IV**
4.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне и правила и поведения в нем. Ознакомление со свойствами воды. Выполнение специальных плавательных упражнений, оценка плавучести.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
4.2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой (всплывание и лежание на воде). Ознакомление со свойствами воды. Упражнения «Звездочка», «Поплавок».	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
4.3	Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения на скольжение).	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
4.4	Тема 4. Техника плавания «кролем» на груди. Движение ног и дыхание.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
4.5	Тема 5. Координация движений с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
4.6	Тема 6. Техника плавания «кролем» на груди, с применением плавательных средств и без них.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во	Семестр
4.7	Тема 7. Кроль на спине. Движений ногами, скольжение. Плавание на спине с помощью движений ногами.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
4.8	Тема 8. Техника плавания «кролем» на спине. Разучивание движений руками. Плавание на спине с помощью движений руками.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
4.9	Техника плавания «кроль» на спине в полной координации и с применением плавательных средств.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
5.	**Раздел 5. Лыжная подготовка**		**18**	**V**
5.1	Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
5.2	Тема 2. Обучение одновременному бесшажному ходу	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
5.3	Тема 3. Обучение попеременному двухшажному ходу	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
5.4	Тема 4. Обучение стойкам на спусках	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
5.5	Тема 5. Обучение одновременному одношажному ходу	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
5.6	Тема 6. Обучение технике преодоления подъемов	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
5.7	Тема 7. Совершенствование способов преодоления спусков	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
5.8	Тема 8. Обучение поворотам переступанием	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
5.9	Тема 9. Обучение основным способам торможения	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
6.	**Раздел 6. Лёгкая атлетика**		**22**	**VI**
6.1	Тема 1. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
6.2	Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
6.3	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
6.4	Тема 4. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студентов	Кол-во	Семестр
6.5	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
6.6	Тема 6. Кроссовая подготовка.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
6.7	Тема 7. Обучение технике бега на длинные дистанции.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
6.8	Тема 8. Развитие общей выносливости	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
6.9	Тема 9. Обучение технике прыжка в длину с места	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
6.10	Тема 10. Совершенствование технике прыжка в длину с места	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
6.11	Тема 11. Обучение технике прыжка в длину с разбега	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
Всего часов			**112**	**I-VI**

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

3.1. Занятия, проводимые в интерактивной форме

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол-во час	Методы интерактивного обучения	Кол-во час
1.	**Раздел «Волейбол»** Тема 4. Техника нижней передачи мяча. Обучение.	Практическое занятие	2	Метод «тренингового круга», направленный на моделирование ситуаций с использованием знаний техники нижней передачи мяча.	2
2.	**Раздел «Баскетбол»** Тема 2. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Практическое занятие	2	Метод «круговой тренировки», направленный на моделирование ситуаций с использованием знаний техники дриблинга, бросков мяча по корзине, набивания теннисного шарика правой/левой рукой.	2
3	**Раздел «Лыжная подготовка»** Тема 4. Обучение стойкам на спусках.	Практическое занятие	2	Эвристический диалог «мозгового штурма» по обмену опытом самостоятельных занятий по развитию навыков преодоления спусков на лыжах с экспертной оценкой преподавателя.	2
4	**Раздел «Легкая атлетика»** Тема 8. Развитие общей выносливости.	Практическое занятие	2	Метод «групповое оценивание» самостоятельная работа составление и проведение комплекса физических упражнений ОРУ с экспертной оценкой группы.	2
	ВСЕГО ЧАСОВ:		**8**		**8**

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контрольно-диагностические материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта. Зачет включает выполнение контрольно-зачетных нормативов.

4.2. Оценочные средства.

Контрольно-зачётные нормативы промежуточного контроля

Вид упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
МУЖЧИНЫ					
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз в 1 минуту)	13	10	9	7	5
2. Бег на 100 м (с)	13,5	14,2	15,1	15,6	16,1
3. Бег на 3 км (мин, с)	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	215	205	195
5. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	23,30	28,00	26,30	27,30	28,30
6. Штрафные броски из 10	5	4	3	-	-
7. Выполнение 2-х шаговых бросков	5	4	-	-	-
ЖЕНЩИНЫ					
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 минуту)	47	40	34	28	22
2. Бег на 100 м (с)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
3. Бег на 2 км (мин, с)	10,30	11,30	11,35	12,15	12,35
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
5. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18,00	19,30	20,20	21,30	23,00
6. Штрафные броски из 10	5	4	3	-	-
7. Выполнение 2-х шаговых бросков	5	4	-	-	-

4.3. Критерии оценок по дисциплине в целом

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Академическая нагрузка выполнена в полном объеме, посещены все практические занятие по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятие в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «отлично» и выше, чем «отлично». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта.	A -B	100-91	5

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Академическая нагрузка выполнена в объеме 92%, посещены все практические занятие по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятие в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «хорошо». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта. При выполнении контрольных упражнений допускает неточности, исправление которых при помощи преподавателя позволяет студенту добиться более высокого результата в выполнении упражнения.	C-D	90-81	4
Академическая нагрузка выполнена не в полном объеме, посещены не все практические занятие по дисциплине. На занятиях студент выполняет гигиенические и дисциплинарные требования частично. Техникой выполнения упражнений владеет не в полной мере. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «удовлетворительно». Слабо владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, поверхностно знает принципы физической культуры и спорта. Отработка пропусков занятий по дисциплине по причине по болезни осуществлена практически или путем выполнения реферативных работ (по согласованию с преподавателем).	E	80-71	3
Академическая нагрузка не выполнена в полном объеме. На занятиях студент не выполнял гигиенические и дисциплинарные требования. Слабо владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Не выполнил контрольные нормативы, не осваивал технику выполнения	Fx- F	< 70	2 Требуется пересдача/ повторное изучение материала

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Информационное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)
	ЭБС:
1.	**ЭБС «Консультант Студента»** : сайт / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, 2013-2026. - URL: https://www.studentlibrary.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
2.	**Справочно-информационная система «MedBaseGeotar» :** сайт / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, 2024-2026. – URL: https://mbasegeotar.ru - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
3.	**«Электронная библиотечная система «Букап»** : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012-2026. - URL: https://www.books-up.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
4.	**База данных ЭБС «ЛАНЬ»** : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017-2026. - URL:https://.e.lanbook.com. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
5.	**«Образовательная платформа ЮРАЙТ» :** сайт / ООО «ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАЙТ». - Москва, 2013-2026. - URL: https://urait.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.
6.	**«JAYPEE DIGITAL» (Индия) -** комплексная интегрированная платформа медицинских ресурсов : сайт - URL: https://www.jaypeedigital.com/ - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
7.	**Электронная библиотека КемГМУ** (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09. 2017 г.). - Кемерово, 2017-2026. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru. - Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.

5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
1	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: htpps://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. // Образовательная платформа Юрайт. - URL: https://urait.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный
	Дополнительная литература
1	Зайцева, Г. А. Физическая культура - минимум к зачету: учеб. -метод. пособие / Г. А. Зайцева - Москва: МИСиС, 2017. - 26 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL:

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
	htpps://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
2	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: htpps://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.

6.1. Методические разработки кафедры

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
1	«Спорт» (игровые виды) I часть «Волейбол», «Баскетбол», «Бадминтон»: учебно-методическое пособие для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе специалитета по специальности 31.05.01. «Лечебное дело» - Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра физической культуры. - Е. Л. Суханов, В. Б. Вальков, А.М. Прокудин. - Кемерово, 2024. – 38 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.
2	«Спорт» (циклические виды) II часть «Плавание», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка»: учебно-методическое пособие для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 31.05.01. «Лечебное дело» - Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра физической культуры. - А.Н. Брюхачёв, Р.Г. Антипина, Н.И. Фетищев. – Кемерово, 2024. – 66 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.
3	«Спорт» (игровые виды) I часть «Волейбол», «Баскетбол», «Бадминтон» для обучающихся: учебно-методическое пособие для внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 31.05.01 «Лечебное дело» - Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра физической культуры. - Е.Л. Суханов, В.Б. Вальков, А.М. Прокудин. - Кемерово, 2024. – 24 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения:

- тренажёрный зал;
- лыжная база;
- гимнастический зал;
- легкоатлетический манеж;
- спортивный зал.

Оборудование:

- штанга, перекладина, гири, брусья, шведская стенка;

- лыжный инвентарь (лыжи, ботики, лыжные палки);
- скамья для пресса, скамья Скотта, стойки для жима лежа, перекладина, штанга;
- штанги трапеция, перекладина, гири, гимнастические скамейки, рукоход;
- гандбольные ворота, баскетбольные щиты, баскетбольное кольцо, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, сетка бадминтонная, канат гимнастический;
- теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, гантели, жимфлекстор, гимнастические скамейки, набивные мячи, комплект дартс.