

1. Место дисциплины в структуре ОП

/

22., 1., 1

,

,

,

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Индикаторы достижения
УК-7	Знать:
	-
	9
	-
	9
	-
	9
	-
	-
	-
Уметь:	
-	
Владеть:	
-	
-	
-	
-	
-	
-	
-	
-	
-	
-	
-	
-	
-	

3. Содержание дисциплины

/,

,

1. Легкая атлетика.

,

8

/.. 0.. 2.. 9

,

3.. 1...

,

,

,

,

,

,

,

,

,

2. Спортивные игры.

Баскетбол.

8

9

8

9

9

8

9

9

Волейбол.

8

Настольный теннис.

8

Подвижные игры.

8

3. Гимнастика.

4. Тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Формы занятий		
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа
1.	Диагностика общефизического состояния студента	18	-	18	-
1.1		14	-	14	-
1.2		4	-	4	-
2.	Легкая атлетика	120	-	60	60
2.1		18	-	18	-
2.2		32	-	32	-
2.3		10	-	10	-
3.	Спортивные игры	128	-	60	64
3.1		38	-	22	-

3.2		36	-	22	-
3.3		32	-	16	-
4.	Гимнастика	44	-	22	22
4.1		12	-	12	-
4.2		10	-	10	-
5.	Подвижные игры	22	-	-	22
	ИТОГО	328	-	160	168

5. Виды учебной деятельности

Занятия семинарского типа

1 курс, 1 семестр (32 часа)

1-7 занятия

8 занятие - /..

9 занятие - 0... - 1... - ,

10-15 занятия –

8

16 занятие

1 курс, 2 семестр (32 часа)

1-15 занятия –

8

16 занятие

2 курс, 3 семестр (32 часа)

1-15 занятия –

8

16 занятие

2 курс, 4 семестр (32 часа)

1-15 занятия –

8

16 занятие

3 курс 5 семестр (32 часа)

1-15 занятия –

8

16 занятие

Самостоятельная работа

Студентам предлагаются на выбор вопросы для изучения. В конце каждого семестра они должны предоставить реферат на выбранную тему.

1 курс, 1 семестр

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.

1 курс, 2 семестр

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

2 курс, 3 семестр

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

2 курс, 4 семестр

1.

2.

3.

4.

5. ,
- 6.
7. ,
- 8.
9. -
10. ,
11. ,
12. ,
13. ,
14. -
- 9 -
- 9 ,9 9
- 9 9 9 8 ,9 9
15. 9 9 9 9 9 9
- 9 - 9
16. 9 , , -
17. ,
18. ,
19. ,
- 20.
21. - ,
22. ,

3 курс, 5 семестр

1. ,
2. ,
3. ,
4. , ,
5. ,
6. ,
- 7.

- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной и текущей аттестации

6.1. Оценочные средства и критерии оценивания для текущей аттестации

1) Гимнастика. ОРУ.

	8		
	\	8	
/		9	
0			9
1			9
2			,
	\	8	
/		9	
0			9

1 9
 2 ,
 \ 8
 / 9
 0 9
 1 9
 2 ,
 8
 / 9
 0 9
 1 9
 2 ,

6.2. Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации

1 курс, 1 семестр

1) Тесты по спортивно-технической подготовке

Волейбол: 3 8 1 1 9
 2 2 9
 3 3 ,

Настольный теннис:

81 /. 9
 2 0. 9
 3 1. ,

2) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.		4	6	8	10	13		7	9	11	13	19
	-						-					
	/4 -	5	10	15	25	35		5	7	9	10	16
							-					
2.		2	4	6	8	13		3	5	7	9	16
3.		180	190	200	210	230		25	30	35	40	50

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.		2	4	6	8	10		3	6	9	11	15
	-											
	/4 -	3	7	10	20	30		3	5	7	9	13
2.		1	3	5	7	11		2	4	6	8	13
3.		170	180	190	200	210		20	25	30	35	40

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	курс	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3	4	5
1.	Гибкость:	1-3	2	6	10	12	16	Гибкость:	1-3	5	9	12	15	18
	-													
2.	Бадминтон:	1	20	30	40	50	60	Бадминтон	1	20	30	40	50	60
	9							9						
		2	15	20	30	40	50		2	15	20	30	40	50
	- 9							- 9						
		3	40	50	80	90	100		3	40	50	80	90	100
3.	Отжимания:	1	4	6	8	10	12	Вращение обруча	1	20	30	40	50	60
		2	5	8	10	12	15		2-3	40	50	70	80	90
		3	7	9	14	16	20							

1 курс, 2 семестр

3) Тесты по спортивно-технической подготовке

Баскетбол:	3	81	0	9
		2	1	9
		3	2	,
Настольный теннис:		81	0.	9
		2	1.	9
		3	3.	,

4) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	/..	15.2	14.9	14.6	14.3	13.8	/..	19.0	18.5	18,0	17,6	16.3
2.	1... 0	15.1 0	14.4 0	14,1 0	13,4 0	13.1 0	0... 0	13.1 5	12.4 5	12.1 5	11,3 5	10,5 0
3.	-	1	2	3	5	7		140	150	160	170	185

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	/..	15.5	15.2	14.9	14.6	14.3	/..	19.2	18.7	18.2	17.8	16.5
2.	1... 0	15.4 0	15.1 0	14.4 0	14.1 0	13.4 0	0... 0	13.2 0	12.5 0	12.2 0	11.5 0	11.0 0
3.	-	1	2	3	4	5		130	140	150	160	170

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок	Показатели и шкала оценок
---	---------------------------	---------------------------

	Мужчины	курс	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3	4	5
1.	Тест Купера	1-3	1.5 4.0	1.8 4.8	2.2 6,0	2.5 6,8	2.7 7.3	Тест Купера	1-3	1.3 3,5	1,6 4,3	1,9 5,1	2,1 5.7	2.3 6,2
	--							--						
2.	Волейбол	1	20	30	40	50	60	Волейбол:	1	20	30	40	50	60
	-	2	1	2	3	4	5	-	2	1	2	3	4	5
	9	3	20	30	40	50	60	-	3	20	30	40	50	60
	-							-						
3.	« »	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80	-	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80
	-							-						

2 курс, 3 семестр

5) Тесты по спортивно-технической подготовке

Волейбол:

1. 8
2. 1.
2. 2.

5 3.

Настольный теннис:

1 / 9
2 0. 9
3 2. ,

- или - 8

6) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.		5	7	9	10	13		5	7	10	15	20
	-						-					
	/4 -	5	10	20	30	40		6	8	10	12	14
							-					
2.		3	5	6	7	13		6	7	8	11	16

3.		195	205	215	230	240		25	30	35	40	50

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.		3	5	7	9	10		3	5	7	10	15
	-						-					
	/4	5	7	10	20	30		4	6	8	10	12
	-						-					
2.		1	3	5	6	10		4	6	7	8	11
3.		185	195	205	215	230		20	25	30	35	40

Специальная медицинская

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	курс	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3	4	5
1.	Гибкость:	1-3	2	6	10	12	16	Гибкость:	1-3	5	9	12	15	18
	-							-						
2.	Бадминтон:	1	20	30	40	50	60	Бадминтон	1	20	30	40	50	60
	9							9						
	-	2	15	20	30	40	50	-	2	15	20	30	40	50
	9							9						
	,	3	40	50	80	90	100		3	40	50	80	90	100

3.	Отжимания:	1	4	6	8	10	12	Вращение обруча	1	20	30	40	50	60
		2	5	8	10	12	15		2-3	40	50	70	80	90
		3	7	9	14	16	20							

2 курс, 4 семестр

7) Тесты по спортивно-технической подготовке

Баскетбол:

			3	8
1	1	9		
2	2	9		
3	3	,		

Настольный теннис:

			-	-	8
1	0.	9			
2	1.	9			
3	3.	,			

8) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	/..	15,7	15,4	15,1	14,8	13,5	/..	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
2.	1...	15,0 0	14,3 0	14,0 0	13,3 0	12,3 0	0...	12,1 5	11,5 5	11,3 5	11,1 5	10,3 0
3.	-	2	3	5	7	9		150	160	170	180	195
	-											

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	/..	16,0	15,7	15,4	15,1	14,8	/..	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0
2.	1...	15,3 0	15,0 0	14,3 0	14,0 0	13,3 0	0...	12,3 0	12,1 5	11,5 5	11,3 5	11,1 5

3.	-	1	2	3	5	7		140	150	160	170	180
	-						,					
	-											

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	курс	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3	4	5
1.	Тест Купера	1-3	1.5 4.0	1.8 4.8	2.2 6,0	2.5 6,8	2.7 7.3	Тест Купера	1-3	1.3 3,5	1,6 4,3	1,9 5,1	2,1 5,7	2,3 6,2
	--							--						
2.	Волейбол	1	20	30	40	50	60	Волейбол:	1	20	30	40	50	60
	-													
	9	2	1	2	3	4	5	-	2	1	2	3	4	5
	-	3	20	30	40	50	60	-	3	20	30	40	50	60
3.	« »	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80	-	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80

3 курс, 5 семестр

9) Тесты по спортивно-технической подготовке

Настольный теннис:

1 3

Подвижные игры:

Волейбол:

10) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.		5	7	9	10	13		5	7	10	15	20

	-						-					
	16	5	10	20	30	40	-	6	8	10	12	14
2.		3	5	6	7	13		6	7	8	11	16
3.		195	205	215	230	240		25	30	35	40	50

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.		3	5	7	9	10		3	5	7	10	15
	-						-					
	/4	5	7	10	20	30		4	6	8	10	12
	-						-					
2.		1	3	5	6	10		4	6	7	8	11
3.		185	195	205	215	230		20	25	30	35	40

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	курс	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3	4	5
1.	Гибкость:	1-3	2	6	10	12	16	Гибкость:	1-3	5	9	12	15	18
	-							-						

2.	Бадминтон: 9	1	20	30	40	50	60	Бадминтон 9	1	20	30	40	50	60
	- 9	2	15	20	30	40	50	- 9	2	15	20	30	40	50
	,	3	40	50	80	90	100		3	40	50	80	90	100
3.	Отжимания:	1	4	6	8	10	12	Вращение обруча	1	20	30	40	50	60
		2	5	8	10	12	15		2-3	40	50	70	80	90
		3	7	9	14	16	20							

Требования к написанию реферата
Реферат

/
0
1
2

-

9

8

9

9

,

,

/2

,

1.

-

8

/.
0.

-

/3

-

8

0.

-

,

,

,

-

5,/-

оценивании реферата

--



2, 5	- 8 9	9
3, - 3	- 9 9	9
4, 3	- 9	

Оценивание реферата

8
03 9
19 02 9
15 /6 9
/3

Критерии выставления зачета

«Зачтено»

- 1-
7

«Не зачтено»

- 1-
7

7. Перечень основной и дополнительной литературы

7.1. Основная литература

1. 8
8 0. /7, 024 , 2- , ISBN 978-5-534-07339-3. 8 -- [, URL: <https://biblionline.ru/bcode/438400>
2. 8
2- , 8 , 0. /7 9 8 - ISBN 978-5-534-11767-7

- L 756 3 6/27 03 25 1 - , 8
3. [URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107>] 8
0. /7, 271 , ISBN 978-5-534-09116-8. 8
- 8 [URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>] -
4. 8 - , , 8 0. /7, 8
- /4. , 2- , ISBN 978-5-534-10524-7. 8
- [URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>]
5. 8 - , , 2- , , ISBN 978-5-534-07551-9. 8
- [9 0. /7, /67 , - [URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824>]
6. 8 9 0. /7, 022 , ISBN 978-5-534-05600-6. 8
- [URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686>]

7.2. Дополнительная литература

1. 8 0. /7, /54 , ISBN 978-5-534-11092-0. 8 [URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>]
2. 8 2- , , ISBN 978-5-534-07657-8. 8 [URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438414>]
3. 8 9 0. /7 9 8 - , ISBN 978-5-534-10153-9 8 ISBN 978-5-7996-1903-7 - , - , 8 [URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>]
4. , , 8 0. //, , 2- , ISBN 978-5-534-07276-1. 8 [URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>]
6. , , 2- , 8 0. /7, /1 , ISBN 978-5-534-11441-6. 8 [URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>]
7. 8 8 2019. /25 , 2- , , 8 ISBN 978-5-534-06393-6.

- 8 -- [URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438412>
8. 8 - , , , , , 2- , , , , 9 , , 8 0. /7, 0.7 , ISBN 978-5-534-07484-0. 8 - [URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437252>
9. 8 - - , , , 8 - 0. /3, 34 ,
10. 8 - 0. /4, 34 ,
11. , , 8 8 - 0. /7, /24 , ISBN 978-5-534-11118-7. 8 - [URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>

7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.tssr.ru
2. www.fizkult-ura.ru
3. www.sportmedicine.ru
4. www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov
5. www.bmsi.ru
6. http://studopedia.net/14_11546_volleybol-v-vuze.html
7. http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=333
8. <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskikh-vidov-sporta>
9. <http://herzen-ffk.myl.ru/>
10. www.volley.ru
11. www.sportbox.ru

8. Материально-техническое обеспечение

Приборы, материалы и оборудование: 2

1 0

9. Программное обеспечение

Kaspersky Endpoint Security

/FB6-161215-133553-1-6231

Microsoft Open License, 49463448 :

1. Microsoft Windows Professional 7 Russian
2. Microsoft Office 2010 Russian

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03B6A3C600B7ADA9B742A1E041DE7D81B0
Владелец: Артеменков Михаил Николаевич
Действителен: с 04.10.2021 до 07.10.2022