

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»
кафедра Физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета технологического
предпринимательства



Сартакова О.А.

"22" 05 2022 г.

рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.В.05 Элективные курсы по физической культуре и спорту

В38.03.02-21-2ТМ.plx

38.03.02 Менеджмент Профиль Управление бизнесом
бакалавр

Учебный план

Квалификация

Форма обучения

Общая трудоемкость

Часов по учебному плану

328

Виды контроля в семестрах:

зачет - 1, 2, 3, 4, 5

в том числе:

контактная работа

328

самостоятельная работа

0

часы на контроль

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр («Курс».«Семестр на курсе»)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	17 2/6	19 1/6	14 1/6	17 4/6	16 5/6							
Неделя	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Семинарские занятия	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Итого ауд.	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Контактная работа	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Итого	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328

Кемерово 2022 г.

Программу составил(и):

канд. мед. наук, доцент, Куркина Л.В. _____



Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)

составлена на основании учебного плана:

38.03.02 Менеджмент Профиль Управление бизнесом

утвержденного учёным советом вуза от 30.05.2022 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
физической культуры и спорта

Протокол №1 от 1 сентября 2022 г.

Срок действия программы: 2022-2025 уч.г.

Зав. кафедрой _____ Сидорова Н.А. доцент

Рабочая программа одобрена и утверждена методической
комиссией инженерного факультета

Протокол № 1 от 02 09 2022 г.

Председатель методической комиссии _____



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры физической культуры и спорта

подпись расшифровка

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры физической культуры и спорта

подпись расшифровка

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры физической культуры и спорта

подпись расшифровка

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры физической культуры и спорта

подпись расшифровка

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

- 1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- 5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Цикл (раздел) ОП:	
2.1	Входной уровень знаний:
2.1.1	Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для изучения дисциплины(модуля), определяется Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970).
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7.1: Соблюдает здоровый образ жизни, поддерживает необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

Уровень 1	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
-----------	--

Уметь:

Уровень 1	- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения
-----------	---

Владеть:

Уровень 1	- навыками соблюдения здорового образа жизни, поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-----------	--

УК-7.2: Владеет навыками и средствами разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

Знать:

Уровень 1	- принципы и способы правильного питания, планирования индивидуальных тренировок различной целевой направленности
-----------	---

Уметь:

Уровень 1	- использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности
-----------	--

Владеть:

Уровень 1	- использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности
-----------	--

УК-6.1: Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста; владеет инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

Знать:	
Уровень 1	- техники и методы для управления временем
Уметь:	
Уровень 1	- расставлять по приоритетам свои цели и задачи, продолжительное время концентрироваться на ключевых задачах, выявлять и ликвидировать своих похитителей времени
Владеть:	
Уровень 1	- навыками определения приоритетов собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста, инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	- техники и методы для управления временем;
3.1.2	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки;
3.1.3	- принципы и способы правильного питания, планирования индивидуальных тренировок различной целевой направленности.
3.2 Уметь:	
3.2.1	- расставлять по приоритетам свои цели и задачи, продолжительное время концентрироваться на ключевых задачах, выявлять и ликвидировать своих похитителей времени;
3.2.2	- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
3.2.3	- использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.
3.3 Владеть:	
3.3.1	- навыками определения приоритетов собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста, инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;
3.3.2	- навыками соблюдения здорового образа жизни, поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.3.3	- навыками и средствами разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код зан.	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Уровень сформ-ти комп.	Акт. и инт. формы обуч-я.	Литература	Формы контроля
Раздел 1. 1 семестр								
1.1	Методика проведения подготовительной части занятия /Сем зан/	1	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
Раздел 2. Легкая атлетика								

2.1	обучение (совершенствование) технике прыжка в длину с места /Сем зан/	1	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
2.2	обучение (совершенствование) технике бега /Сем зан/	1	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
2.3	обучение (совершенствование) технике низкого старта /Сем зан/	1	12	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	12	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
2.4	совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции /Сем зан/	1	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
2.5	обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции /Сем зан/	1	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
2.6	освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов /Сем зан/	1	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
2.7	совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции /Сем зан/	1	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
Раздел 3. Волейбол								

3.1	Обучение (совершенствование) подачи сверху /Сем зан/	1	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
3.2	обучение (совершенствование) передачи снизу /Сем зан/	1	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
3.3	обучение (совершенствование) нижней передачи над собой /Сем зан/	1	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
3.4	обучение (совершенствование) нижнему приему мяча /Сем зан/	1	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
3.5	обучение (совершенствование) передачи сверху в парах на удержание мяча /Сем зан/	1	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
3.6	обучение (совершенствование) отражению способом снизу волейбольных мячей набрасываемых партнером /Сем зан/	1	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
3.7	обучение (совершенствование) нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении /Сем зан/	1	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 4. Гимнастика								

4.1	демонстрация вводной части занятия -ритмическая гимнастика (девушки) /Сем зан/	1	4	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 5. Лыжная подготовка								
5.1	обучение (совершенствование) попеременному двухшажному ходу /Сем зан/	1	6	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
5.2	обучение (совершенствование) одновременному бесшажному ходу /Сем зан/	1	6	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
5.3	обучение (совершенствование) одновременному двухшажному ходу /Сем зан/	1	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
5.4	обучение (совершенствование) подъему елочкой, лесенкой /Сем зан/	1	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
5.5	обучение (совершенствование) технике спусков. Прохождение дистанции 2 км /Сем зан/	1	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
5.6	Выходной контроль -выполнение контрольных тестов по физической подготовке /Сем зан/	1	4	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тестирование
Раздел 6. 2 семестр								

6.1	Методика проведения подготовительной части занятия /Сем зан/	2	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
6.2	Зачет /Зачёт/	1	0	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Собеседование
Раздел 7. Лыжная подготовка								
7.1	обучение (совершенствование) попеременному двухшажному ходу /Сем зан/	2	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
7.2	обучение (совершенствование) одновременному бесшажному ходу /Сем зан/	2	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
7.3	обучение (совершенствование) одновременному двухшажному ходу /Сем зан/	2	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
7.4	обучение (совершенствование) подъему елочкой, лесенкой /Сем зан/	2	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
7.5	обучение (совершенствование) технике спусков. Прохождение дистанции 2 км /Сем зан/	2	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 8. Баскетбол								

8.1	обучение основным элементам техники баскетбола /Сем зан/	2	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
8.2	обучение технике владения мячом /Сем зан/	2	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
8.3	обучение приемам ведения мяча различным способом: -обучение броскам в корзину-занятие 1 - обучение броскам в корзину-занятие 2 - техника защиты /Сем зан/	2	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 9. Легкая атлетика								
9.1	совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции /Сем зан/	2	4	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
9.2	совершенствование техники низкого старта /Сем зан/	2	10	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
9.3	обучение технике и тактике финиширования и прохождения дистанции /Сем зан/	2	14	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
9.4	обучение (совершенствование) технике высокого старта /Сем зан/	2	10	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование

9.5	обучение специальным беговым упражнениям /Сем зан/	2	6	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
9.6	Выходной контроль /Сем зан/	2	4	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
9.7	зачет /Зачёт/	2	0	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Собеседование
Раздел 10. 3 Семестр								
10.1	Мониторинг функционального состояния организма /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 11. Легкая атлетика								
11.1	совершенствование техники низкого старта /Сем зан/	3	4	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
11.2	обучение технике и тактике финиширования и прохождения дистанции /Сем зан/	3	4	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
11.3	обучение (совершенствование) технике высокого старта /Сем зан/	3	6	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование

11.4	обучение специальным беговым упражнениям /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
11.5	совершенствование техники бега на средние дистанции /Сем зан/	3	4	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
11.6	совершенствование техники высокого старта /Сем зан/	3	6	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
11.7	совершенствование технике прыжков /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 12. Волейбол								
12.1	обучение передаче в парах /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
12.2	обучение передаче над собой /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
12.3	обучение нападающего удару с собственного подброса /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование

12.4	обучение нападающему удару в прыжке с передачи партнера /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
12.5	обучение (совершенствование) нападению с передачи партнера через сетку в прыжке /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
12.6	обучение и совершенствование нападающего удара со второй линии /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 13. Футбол								
13.1	Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: передвижениям, ведению мяча /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
13.2	Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: передачам мяча, ударам мяча по воротам /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
13.3	Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: вбрасыванию мяча из-за боковой линии /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
13.4	Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование

13.5	Правила участия в соревнованиях в различных видах футбола /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 14. Лыжная подготовка								
14.1	обучение (совершенствование) торможению плугом /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
14.2	Прохождение дистанции 2 км Игры «Эстафета с передачей палок» Прохождение дистанции 3 км /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
14.3	обучение и совершенствование одновременному одношажному ходу /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
14.4	обучение и совершенствование подъему в гору скользящим шагом /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
14.5	обучение и совершенствование повороту на месте махом /Сем зан/	3	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Тест, собеседование
14.6	Выходной контроль /Сем зан/	3	4	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование

14.7	зачет /Зачёт/	3	0	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Собеседование
Раздел 15. 4 Семестр								
15.1	Мониторинг функционального состояния организма /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 16. Лыжная подготовка								
16.1	обучение (совершенствование) торможению плугом /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
16.2	Прохождение дистанции 2 км Игры «Эстафета с передачей палок» Прохождение дистанции 3 км /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
16.3	обучение (совершенствование) одновременному одношажному ходу /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
16.4	обучение и совершенствование подъема в гору скользящим шагом /Сем зан/	4	8	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
16.5	обучение и совершенствование повороту на месте махом /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 17. Баскетбол								

17.1	обучение тактическим действиям в защите /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
17.2	основы тактики в баскетболе /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
17.3	основы тактики в баскетболе /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
17.4	основы тактики в баскетболе /Сем зан/	4	8	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
17.5	обучение тактическим действиям в защите /Сем зан/	4	4	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
17.6	обучение тактическим действиям в защите /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
17.7	формирование тактического мышления баскетболистов /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э7	Тест, собеседование

17.8	освоение навыков судейства соревнований /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 18. Гимнастика								
18.1	комплекс упражнений для мышц рук /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
18.2	комплекс упражнений для мышц груди /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
18.3	комплекс упражнений для мышц груди /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
18.4	комбинированные комплексы /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 19. Настольный теннис								
19.1	способы подачи /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
19.2	атакующие удары /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование

19.3	способы защиты /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1,32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 20. Дартс								
20.1	способы подачи /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1,32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
20.2	способы броска дротика /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1,32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
20.3	освоение навыков судейства соревнований /Сем зан/	4	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1,32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
20.4	Выходной контроль /Сем зан/	4	4	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1,32,У2,В2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
20.5	зачет /Зачёт/	4	0	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1,32,У2,В2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Собеседование
Раздел 21. 5 семестр								
21.1	Мониторинг функционального состояния организма /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1,32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 22. Баскетбол								

22.1	обучение тактическим действиям в защите /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
22.2	основы техники в баскетболе /Сем зан/	5	0	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
22.3	основы тактики в баскетболе /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
22.4	обучение тактическим действиям в защите /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 23. Волейбол								
23.1	обучение передачи над собой /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
23.2	обучение передачи в парах /Сем зан/	5	0	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
23.3	обучение нападающего удара с собственного подброса /Сем зан/	5	0	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование

23.4	обучение нападающему удару в прыжке с передачи партнера /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
23.5	обучение (совершенствование) нападению с передачи партнера через сетку в прыжке /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
23.6	освоение навыков судейства соревнований /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 24. Легкая атлетика								
24.1	совершенствование техники низкого старта /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
24.2	обучение технике и тактике финиширования и прохождения дистанции /Сем зан/	5	0	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
24.3	обучение специальным беговым упражнениям /Сем зан/	5	0	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
24.4	совершенствование техники бега на средние дистанции /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование

24.5	совершенствование техники высокого старта /Сем зан/	5	0	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
24.6	совершенствование технике прыжков /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э7	Тест, собеседование
24.7	освоение навыков судейства соревнований /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 25. Гимнастика								
25.1	комплекс упражнений для мышц рук /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
25.2	комплекс упражнений для мышц груди /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
25.3	комплекс упражнений для мышцы живота /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
25.4	комбинированные комплексы (ГТО) /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 26. Настольный теннис								

26.1	способы подачи /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
26.2	способы защиты /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
26.3	атакующие удары /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
26.4	освоение навыков судейства соревнований /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
Раздел 27. Дартс								
27.1	способы подачи /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
27.2	способы броска дротика /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
27.3	освоение навыков судейства соревнований /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование

27.4	Выходной контроль /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Тест, собеседование
27.5	зачет /Зачёт/	5	0	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Собеседование
Раздел 28. Гимнастика								
28.1	комплекс упражнений для мышц рук /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
28.2	комплекс упражнений для мышц груди /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
28.3	комплекс упражнений для мышцы живота /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
28.4	комбинированные комплексы (ГТО) /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
Раздел 29. Настольный теннис								
29.1	способы подачи /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование

29.2	способы защиты /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
29.3	атакующие удары /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
29.4	освоение навыков судейства соревнований /Сем зан/	5	2	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2	31,В1,У1, 32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Комплект вопросов для собеседования для основной группы

1 курс 1 семестр.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
 2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
 3. Физическая культура личности студента.
 4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
 5. Профессиональная направленность физической культуры.
 6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
 7. Основы организации физического воспитания в вузе.
 8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
 9. Общее представление о строении тела человека.
 10. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
 11. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
 12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
 13. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
 14. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
 15. Самооценка собственного здоровья.
 16. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
 17. Профилактика вредных привычек.
 18. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
 19. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
 20. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
 21. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
 22. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
 23. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
 24. Специальная физическая подготовка.
 25. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
- 1 курс 2 семестр.
26. Техническая подготовленность спортсмена.
 27. Физическая подготовленность спортсмена.
 28. Тактическая подготовленность спортсмена.
 29. Психическая подготовленность спортсмена.
 30. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность

специальной физической подготовки.

31. Интенсивность физических нагрузок.

32. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

33. Значение мышечной релаксации.

34. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

35. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

36. Формы занятий физическими упражнениями.

37. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

38. Общая и моторная плотность занятия.

39. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность

40. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

41. Формы самостоятельных занятий.

42. Содержание самостоятельных занятий.

43. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

44. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

43. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки

44. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

45. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

2 курс 3 семестр.

46. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

47. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.

48. Особенности организации занятий в основном и спортивном отделении.

49. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.

50. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Студенческие спортивные соревнования.

51. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.

52. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.

53. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.

54. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.

55. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

56. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

57. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).

58. Краткая историческая справка избранного вида спорта (системе физических упражнений). Характеристика влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические

качества и свойства личности.

2 курс 4 семестр.

59. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.

60. Перспективное планирование подготовки.

61. Текущее и оперативное планирование подготовки.

62. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.

63. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).

64. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения.

65. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

66. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Использование информационных технологий в физической культуре.

67. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.

68. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки

физического развития и физической подготовленности.

69. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

70. Дневник самоконтроля.

71. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

72. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).

73. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

3 курс 5 семестр.

74. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожнососудистой реакции.
 75. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
 76. Методика оценки быстроты и гибкости.
 77. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
 78. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
 79. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
 80. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
 81. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

6.1 Перечень программного обеспечения

Adobe Acrobat Reader DC
 Apache OpenOffice 4.1.1.
 Архиватор 7-zip
 Браузер Mozilla Firefox

6.2 Перечень информационных справочных систем

ЭБС "Земля знаний"

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер ауд.	Назначение	Оборудование и ПО	Вид занятия
1234	Спортивный зал	Мяч волейбольный – 4 шт.; мяч баскетбольный – 4 шт.; мяч футбольный – 7 шт.; сетка для мини футбола – 1 шт.; сетка баскетбольная – 1 шт.; сетка волейбольная – 3 шт.; ворота для мини футбола – 2 шт.; щит баскетбольный – 2 шт.; сетка ограждения – 1 шт.; кольцо баскетбольное – 2 шт.; ферма баскетбольная игровая – 2 шт.; ботинки лыжные – 4 шт.; палки лыжные пар – 25 шт.; лыжи пластиковые – 27 шт.; лыжи прогулочные – 25 шт.; крепление для лыж – 25 шт.; брусья-турник навесные на шведскую стенку – 1 шт.; палка гимнастическая – 2 шт.; коврик гимнастический – 1 шт.; утяжелители 6 шт.; скакалка резиновая – 9 шт.; доска наклонная навесная – 1 шт.; обруч – 2 шт.; штанга – 1 шт.; гантели – 1 шт.; коврик туристический – 1 шт.; секундомер – 3 шт.; шахматы – 3 шт.; часы шахматные – 1 шт.; шашки – 1 шт.; набор бадминтона – 4 шт.; ракетка для бадминтона – 1 шт.; сетка бадминтона – 1 шт.; набор настольного тенниса – 1 шт.; стол теннисный – 1 шт.; весы – 1 шт.; скамейка атлетическая – 1 шт.; шведская стенка - 12 шт.; стол для армреслинга – 1 шт.; ботинки беговые ATOMIC ASHERA – 1 шт.; диск «Здоровье» JOEREX - 2 шт.; тренажер «Геркулес» – 1 шт.; тренажер Weider – 1 шт.	Семинарские занятия, самостоятельная работа

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Рекомендуемая литература

8.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ильинич В.И.	Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта	Москва: Гардарики, 2008
Л1.2	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие	Москва: Альфа-М; ИНФРА-М, 2010

8.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Блеер А.Н., Сулов Ф.П., Тышлер Д.А.	Терминология спорта: Толковый словарь-справочник	М.: Академия, 2010

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.2	Журавин М.Л., Меньшиков Н.К.	Гимнастика: Учебник	Москва: Академия, 2010
Л2.3	Барчуков И.С., Нестеров А.А., Маликов Н.Н.	Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по напр. "Педагогика"	Москва: Академия, 2009
8.1.3. Материалы, разработанные ППС кафедры			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Куркина Л. В., Суворова М.В., Овчинникова Л.Л.	Физическая культура. Часть 1. Лечебная физкультура и лечебное питание, восстановительные методы - как средства сохранения здоровья студентов: методические рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой по напр.: 050000 "Образование и педагогика", 080000 "Экономика и управление", 110000 "Сельское и рыбное хозяйство"	Кемерово: ОАО "Кемеровский полиграфический комбинат", 2010
Л3.2	Куркина Л. В., Суворова М.В., Овчинникова Л.Л.	Физическая культура. Часть 2. Лечебная физкультура и лечебное питание, восстановительные методы - как средства сохранения здоровья студентов: методические рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой по напр.: 050000 "Образование и педагогика", 080000 "Экономика и управление", 110000 "Сельское и рыбное хозяйство"	Кемерово: ОАО "Кемеровский полиграфический комбинат", 2010
8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.		
Э2	Программы спортивного совершенствования и спорта высших достижений студентов АПК и студентов других специальностей и ВУЗов России / Головкин Н.Г., Филиппов А.И., Божук Т.Н. – Белгород, 2010. -586 с.		
Э3	Некоторые методические особенности воспитания личности студента в сфере физической культуры в аграрных ВУЗах России / Головкин Н.Г., Коршунов В.М., Головкин О.М. - Белгород, 2010.- 489 с.		
Э4	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.		
Э5	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Высшая школа, 2014. – 350 с.		
Э6	Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.		
Э7	Электронная информационно-образовательная среда (Система электронного обучения)		
Э8	Электронная информационно-образовательная среда (Электронно-библиотечная система "Земля Знаний")		

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Куркина, Лариса Владимировна. Физическая культура. Лечебная физкультура и лечебное питание, восстановительные методы - как средства сохранения здоровья студентов [Текст] : метод. рекомендации для самостоят. занятий физической культурой по напр.: 050000 - Образование и педагогика, 080000 - Экономика и управление, 110000 - Сельское и рыбное хозяйство / Л.В. Куркина, М.В. Суворова, Л.Л. Овчинникова; КемерГСХИ. - Кемерово : ОАО "Кемеровский полиграфический комбинат", 2010. - 232 с. : ил. - 48 экз.

Элективные курсы по физической культуре и спорту : методические указания по изучению дисциплины и выполнению самостоятельной работы для студентов [Электронный ресурс] / авторы сост. Л.В. Куркина, Н.А. Сидорова, Г.Ю. Аникин, Д.С. Ишков, Т.С. Чалкова, Кемеровский ГСХИ. - Кемерово, 2018 г.

Легкая атлетика. Элективные курсы по физической культуре и спорту: электронное учебно-методическое пособие / сост. Л. В. Куркина; - ФГБОУ ВО Кузбасская ГСХА. – Кемерово, 2021. – Текст: электронный.

Футбол. Элективные курсы по физической культуре и спорту : электронные методические указания по изучению дисциплины и выполнению самостоятельной работы / сост. Н. А. Сидорова, Л. В. Куркина; – ФГБОУ ВО Кузбасская ГСХА. – Кемерово, 2021. – Текст: электронный.

