

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

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Проректор по учебной работе  
 д.м.н., профессор Коськина Е.В.  
 « 28 » июни 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Специальность**

**Квалификация выпускника**

**Форма обучения**

**Факультет**

**Кафедра-разработчик рабочей программы**

32.05.01 «Медико-профилактическое дело»  
 врач по общей гигиене, по  
 эпидемиологии  
 очная

медико-профилактический  
 Травматология с курсом  
 реанимации, медицинской  
 реабилитации и физической  
 культуры

Семестр	Трудоёмкость		Лекций, ч	Лаб. практикум, ч	Практ. занятий ч	Клинических практ. занятий ч	Семинаров, ч	СРС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежуточного контроля (экзамен/зачёт)
	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
<b>Итого:</b>		<b>328</b>			<b>216</b>			<b>112</b>			<b>зачёт</b>

Кемерово 2018

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 32.05.01 «Медико-профилактическое дело», квалификация «Врач по общей гигиене, по эпидемиологии», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 552 от «15» июня 2017г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 47305 от 05.07.2017г.)

Рабочую программу разработал ст. преподаватель кафедры Н.И.Фетищев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании физической культуры, протокол № 10 от «30» 05 2018 г.

Рабочая программа согласована с деканом медико-профилактического факультета, к.м.н., доц. Л.П. Л.П. Почуева

Рабочая программа одобрена ЦМС ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России «28» 06 2018 г. Протокол № 5

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом управлении

Регистрационный номер 58  
Начальник УМУ д.м.н., профессор М.О.Н. О.Н. Новикова  
«28» 06 2018г.

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

**1.1.1.** Целями освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

**1.1.2.** Задачи элективной дисциплины: формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности; адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а так же расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма; овладение методикой формирования и комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха; овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторами условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов; подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

**1.2.1.** Дисциплина относится к элективным курсам.

**1.2.2.** Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками: Биология. Химия. Анатомия. Обществознание. История.

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

В основе преподавания дисциплины лежат следующие виды профессиональной деятельности:

1. Профилактический

### 1.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

#### 1.3.1. Универсальные компетенции

№ п/п	Наименование категории универсальных компетенций	Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы универсальных компетенции	Оценочные средства
1	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК - 7	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> <sub>ук-7.1</sub> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> <sub>ук-7.2</sub> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> <sub>ук-7.3</sub> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>ук-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> <sub>ук-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	<b>Текущий контроль:</b> Контрольные тесты – вопр. 20 Темы рефератов – Тема № 1 -13 <b>Промежуточная аттестация:</b> Контрольные нормативы № 1 - 10

## 1.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость всего		Семестры					
	в зачетны х единица х (ЗЕ)	в акаде мичес ких часах (ч)	Трудоемкость по семестрам (ч)					
			I	II	III	IV	V	VI
<b>Аудиторная работа</b> , в том числе:		328	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)								
<b>Самостоятельная работа студента (СР)</b> , в том числе НИР		112	18	18	18	18	18	22
<b>Промежуточная аттестация:</b>	зачет (З)							3
	экзамен (Э)							
Экзамен / зачёт								Зачёт
<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>

### 2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 328 часов.

#### 2.1. Учебно-тематический план элективной дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>	<b>I-VI</b>	<b>328</b>			<b>216</b>			<b>112</b>
1.1.	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	I-III-V	22			12			10
1.2.	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	I-III-V	18			12			6
1.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	I-III-V	18			12			6
1.4.	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	I-III-V	18			12			6
1.5.	Тема 5. Обучение и совершенствование технике низкого старта и прыжка в длину.	I-III-V	18			12			6
1.6.	Тема 6. Развитие скоростно-силовых качеств	I-III-V	18			12			6
1.7.	Тема 7. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	I-III-V	18			12			6
1.8.	Тема 8. Обучение и совершенствование технике бега на длинные дистанции.	I-III-V	18			12			6
1.9.	Тема 9. Экипировка, подборка инвентаря.	I-III-V	18			12			6

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.10.	Тема 10. Обучение и совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	I-III-V	18			12			6
1.11.	Тема 11. Обучение и совершенствование техники спусков и подъёмов.	II-IV-VI	18			12			6
1.12.	Тема 12. Обучение и совершенствование техники поворотов, способы торможения.	II-IV-VI	18			12			6
1.13.	Тема 13. Обучение одновременно одношажного хода	II-IV-VI	18			12			6
1.14.	Тема 14. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники игры.	II-IV-VI	18			12			6
1.15.	Тема 15. Обучение технике держания и ловле мяча, передвижения с мячом.	II-IV-VI	18			12			6
1.16.	Тема 16. Обучение и совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине.	II-IV-VI	18			12			6
1.17.	Тема 17. Тактика игры.	II-IV-VI	18			12			6
1.18.	Тема 18. Совершенствование техники держания и ловле мяча, передвижения с мячом.	II-IV-VI	18			12			6
	Зачёт	VI							
	<b>Всего</b>	<b>I-VI</b>	<b>328</b>			<b>216</b>			<b>112</b>

## 2.2. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
<b>1</b>	<b>Раздел 1.Общая физическая подготовка</b>		<b>216</b>	<b>I-VI</b>	х	х	х
1.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость и сила.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	12	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> ук-7.2Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> ук-7.3Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> ук-7.4Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> ук-7.5Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1, 5
1.2.	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Упражнения с гирями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	12	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> ук-7.2Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> ук-7.3Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> ук-7.4Воздействие на физиологические системы человека	Контрольные тесты № 3 Контрольные нормативы № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						<p>посредством различных систем физической культуры  <b>ИД-5<sub>УК-7.5</sub></b>Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p>	
1.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	12	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<p><b>ИД-1<sub>УК-7.1</sub></b>Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья  <b>ИД-2<sub>УК-7.2</sub></b>Формирование двигательных умений и навыков  <b>ИД-3<sub>УК-7.3</sub></b>Формирование психических качеств посредством физической культуры  <b>ИД-4<sub>УК-7.4</sub></b>Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры  <b>ИД-5<sub>УК-7.5</sub></b>Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p>	<p>Контрольные тесты № 1  Контрольные нормативы № 1</p>
1.4.	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки с места, занятия	12	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной</b>	<p><b>ИД-1<sub>УК-7.1</sub></b>Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья  <b>ИД-2<sub>УК-7.2</sub></b>Формирование двигательных умений и навыков  <b>ИД-3<sub>УК-7.3</sub></b>Формирование</p>	<p>Контрольные тесты № 1  Контрольные нормативы № 2,3,4,5</p>



№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		на тренажерах.			<b>социальной и профессиональной деятельности.</b>	психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>УК-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> <sub>УК-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.5.	Тема 5. Обучение и совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину.	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	12	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> <sub>УК-7.1</sub> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> <sub>УК-7.3</sub> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>УК-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> <sub>УК-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1.6.	Тема 6. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование выполнения физических упражнений.	12	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> <sub>УК-7.1</sub> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> <sub>УК-7.3</sub> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>УК-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> <sub>УК-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1-10
1.7.	Тема 7. Обучение и совершенствовани е технике бега на короткие дистанции.	Обучение технике бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	12	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> <sub>УК-7.1</sub> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> <sub>УК-7.3</sub> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>УК-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> <sub>УК-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры	Контрольные тесты № 1 Контрольные нормативы № 2

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.8.	Тема 8. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Обучение технике бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	12	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> <sub>УК-7.1</sub> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> <sub>УК-7.3</sub> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>УК-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> <sub>УК-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 3
1.9.	Тема 9. Экипировка, подборка инвентаря.	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви.	12	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> <sub>УК-7.1</sub> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> <sub>УК-7.3</sub> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>УК-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека	Контрольные тесты № 2,4 Контрольные нормативы № 1-10

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						<p>посредством различных систем физической культуры  <b>ИД-5<sub>УК-7.5</sub></b>Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p>	
1.10	Тема 10. Обучение и совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	12	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<p><b>ИД-1<sub>УК-7.1</sub></b>Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья  <b>ИД-2<sub>УК-7.2</sub></b>Формирование двигательных умений и навыков  <b>ИД-3<sub>УК-7.3</sub></b>Формирование психических качеств посредством физической культуры  <b>ИД-4<sub>УК-7.4</sub></b>Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры  <b>ИД-5<sub>УК-7.5</sub></b>Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p>	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.11	Тема 11. Обучение и совершенствование техники спусков и подъёмов.	Обучение технике подъёмы и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	12	II-IV-VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной</b>	<p><b>ИД-1<sub>УК-7.1</sub></b>Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья  <b>ИД-2<sub>УК-7.2</sub></b>Формирование двигательных умений и навыков  <b>ИД-3<sub>УК-7.3</sub></b>Формирование</p>	Контрольные тесты № 1 Контрольные нормативы № 1-10

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					<b>социальной и профессиональной деятельности.</b>	психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>ук-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> <sub>ук-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.12	Тема 12. Обучение и совершенствование техники поворотов, способы торможения.	Повороты. Прохождение дистанции.	12	II-IV-VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> <sub>ук-7.1</sub> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> <sub>ук-7.2</sub> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> <sub>ук-7.3</sub> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>ук-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> <sub>ук-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.13	Тема 13. Обучение одновременно одношажного хода	Обучение технике подъема и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	12	II-IV-VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень</b>	<b>ИД-1</b> <sub>ук-7.1</sub> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждаю- щий освоение компетенции
					<b>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> <sub>УК-7.3</sub> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>УК-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> <sub>УК-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1-10
1.14	Тема 14. Правила баскетбола/стритбо- ла. Основы техники игры.	Стойка игрока, перемещение, техника передвижения, ходьба, прыжки во время игры, остановка.	12	II-IV-VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> <sub>УК-7.1</sub> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> <sub>УК-7.3</sub> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>УК-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> <sub>УК-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						здоровья	
1.15	Тема 15. Обучение технике держания и ловле мяча, передвижения с мячом.	Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; ведение мяча с высоким и низким отскоком.	12	II-IV-VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> <sub>УК-7.1</sub> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> <sub>УК-7.3</sub> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>УК-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> <sub>УК-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.16	Тема 16. Обучение и совершенствовани е ведения и передачи мяча, броски по корзине.	Тактика игры в защите и нападении, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия, перехват, выравнивание, взятие отскока.	12	II-IV-VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> <sub>УК-7.1</sub> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> <sub>УК-7.3</sub> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>УК-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						ИД-5 <sub>ук-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.17	Тема 17. Тактика игры.	Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.	12	II-IV-VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	ИД-1 <sub>ук-7.1</sub> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 <sub>ук-7.2</sub> Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 <sub>ук-7.3</sub> Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 <sub>ук-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 <sub>ук-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1 Контрольные нормативы № 1-10
1.18	Тема 18. Совершенствование техники держания и ловле мяча, передвижения с мячом.	Стойка игрока, перемещение, техника передвижения, ходьба, прыжки во время игры, остановка.	12	II-IV-VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и</b>	ИД-1 <sub>ук-7.1</sub> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 <sub>ук-7.2</sub> Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 <sub>ук-7.3</sub> Формирование психических качеств посредством	Контрольные тесты № 1, 4 Контрольные нормативы № 1-10



№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждаю- щий освоение компетенции
					профессиональной деятельности.	физической культуры ИД-4 <sub>УК-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 <sub>УК-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
<b>Всего часов</b>			<b>216</b>	<b>I-VI</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>

### 2.3. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел 1.Общая физическая подготовка		112	I-VI	х	х	х
1.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координацию, ловкость, выносливость, гибкость и сила.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	10	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> ук-7.2Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> ук-7.3Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> ук-7.4Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> ук-7.5Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7
1.2.	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	6		<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> ук-7.1Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> ук-7.2Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> ук-7.3Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> ук-7.4Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем	Контрольные тесты № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						физической культуры <b>ИД-5<sub>УК-7.5</sub></b> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	6	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1<sub>УК-7.1</sub></b> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2<sub>УК-7.2</sub></b> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3<sub>УК-7.3</sub></b> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4<sub>УК-7.4</sub></b> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5<sub>УК-7.5</sub></b> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1
1.4.	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	6	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1<sub>УК-7.1</sub></b> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2<sub>УК-7.2</sub></b> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3<sub>УК-7.3</sub></b> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4<sub>УК-7.4</sub></b> Воздействие на физиологические системы человека	Контрольные тесты № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						<p>посредством различных систем физической культуры</p> <p><b>ИД-5<sub>УК-7.5</sub></b>Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p>	
1.5.	Тема 5. Обучение и совершенствование технике низкого старта и прыжка в длину.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	6	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<p><b>ИД-1<sub>УК-7.1</sub></b>Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p><b>ИД-2<sub>УК-7.2</sub></b>Формирование двигательных умений и навыков</p> <p><b>ИД-3<sub>УК-7.3</sub></b>Формирование психических качеств посредством физической культуры</p> <p><b>ИД-4<sub>УК-7.4</sub></b>Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры</p> <p><b>ИД-5<sub>УК-7.5</sub></b>Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p>	Контрольные тесты № 1
1.6.	Тема 6. Развитие скоростно-силовых качеств.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	6	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<p><b>ИД-1<sub>УК-7.1</sub></b>Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p><b>ИД-2<sub>УК-7.2</sub></b>Формирование двигательных умений и навыков</p> <p><b>ИД-3<sub>УК-7.3</sub></b>Формирование психических качеств посредством физической культуры</p> <p><b>ИД-4<sub>УК-7.4</sub></b>Воздействие на</p>	Контрольные тесты № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5<sub>УК-7.5</sub></b> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.7.	Тема 7. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	6	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1<sub>УК-7.1</sub></b> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2<sub>УК-7.2</sub></b> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3<sub>УК-7.3</sub></b> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4<sub>УК-7.4</sub></b> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5<sub>УК-7.5</sub></b> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1
1.8.	Тема 8. Обучение и совершенствование технике бега на длинные дистанции.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	6	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1<sub>УК-7.1</sub></b> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2<sub>УК-7.2</sub></b> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3<sub>УК-7.3</sub></b> Формирование психических качеств посредством физической культуры	Контрольные тесты № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						<p><b>ИД-4<sub>УК-7.4</sub></b> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры</p> <p><b>ИД-5<sub>УК-7.5</sub></b> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p>	
1.9.	Тема 9. Экипировка, подборка инвентаря.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	6	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<p><b>ИД-1<sub>УК-7.1</sub></b> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p><b>ИД-2<sub>УК-7.2</sub></b> Формирование двигательных умений и навыков</p> <p><b>ИД-3<sub>УК-7.3</sub></b> Формирование психических качеств посредством физической культуры</p> <p><b>ИД-4<sub>УК-7.4</sub></b> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры</p> <p><b>ИД-5<sub>УК-7.5</sub></b> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p>	Написание рефератов Тема 2, 7
1.10	Тема 10. Обучение и совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	6	I-III-V	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</b>	<p><b>ИД-1<sub>УК-7.1</sub></b> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p><b>ИД-2<sub>УК-7.2</sub></b> Формирование двигательных умений и навыков</p> <p><b>ИД-3<sub>УК-7.3</sub></b> Формирование психических качеств посредством физической</p>	Контрольные тесты № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					деятельности.	культуры <b>ИД-4<sub>УК-7.4</sub></b> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5<sub>УК-7.5</sub></b> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.11	Тема 11. Обучение и совершенствование техники спусков и подъёмов.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	6	II-IV-VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1<sub>УК-7.1</sub></b> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2<sub>УК-7.2</sub></b> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3<sub>УК-7.3</sub></b> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4<sub>УК-7.4</sub></b> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5<sub>УК-7.5</sub></b> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1
1.12	Тема 12. Обучение и совершенствование техники поворотов, способы торможения.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	6	II-IV-VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и</b>	<b>ИД-1<sub>УК-7.1</sub></b> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2<sub>УК-7.2</sub></b> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3<sub>УК-7.3</sub></b> Формирование психических	Контрольные тесты № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					<b>профессиональной деятельности.</b>	качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>УК-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> <sub>УК-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.13	Тема 13. Обучение одновременно одношажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	6	II-IV-VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> <sub>УК-7.1</sub> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> <sub>УК-7.3</sub> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>УК-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> <sub>УК-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1
1.14	Тема 14. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники игры.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы,	6	II-IV-VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной</b>	<b>ИД-1</b> <sub>УК-7.1</sub> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Формирование двигательных умений и навыков	Контрольные тесты № 1



№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		реферирование.			<b>социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-3</b> <sub>УК-7.3</sub> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>УК-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> <sub>УК-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.15	Тема 15. Обучение технике держания и ловле мяча, передвижения с мячом.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	6	II-IV-VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1</b> <sub>УК-7.1</sub> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> <sub>УК-7.3</sub> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>УК-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> <sub>УК-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1
1.16	Тема 16. Обучение и совершенствование ведения и передачи мяча, броски по	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной	6	II-IV-VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения</b>	<b>ИД-1</b> <sub>УК-7.1</sub> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Формирование двигательных	Контрольные тесты № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	корзине.	литературы, реферирование.			<b>полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	умений и навыков <b>ИД-3<sub>УК-7.3</sub></b> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4<sub>УК-7.4</sub></b> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5<sub>УК-7.5</sub></b> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
1.17	Тема 17. Тактика игры.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	6	II-IV-VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-1<sub>УК-7.1</sub></b> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья <b>ИД-2<sub>УК-7.2</sub></b> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3<sub>УК-7.3</sub></b> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4<sub>УК-7.4</sub></b> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5<sub>УК-7.5</sub></b> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1
1.18	Тема 18. Совершенствование технике держания и ловле мяча,	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из	6	II-IV-VI	<b>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для</b>	<b>ИД-1<sub>УК-7.1</sub></b> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Контрольные тесты № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждаю- щий освоение компетенции
	передвижения с мячом.	дополнительной литературы, реферирование.			<b>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Формирование двигательных умений и навыков <b>ИД-3</b> <sub>УК-7.3</sub> Формирование психических качеств посредством физической культуры <b>ИД-4</b> <sub>УК-7.4</sub> Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры <b>ИД-5</b> <sub>УК-7.5</sub> Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
<b>Всего часов:</b>			<b>112</b>	<b>I-VI</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>

### 3. Образовательные технологии

#### 3.1. Виды образовательных технологий

1. Практические занятия.
2. Работа с дополнительной литературой на электронных носителях.\

**Практические занятия** проводятся на кафедре в гимнастическом зале, фитнес зале, тренажёрном зале, в лёгкоатлетическом манеже. На практическом занятии обучающийся может получить информацию из архива кафедры, записанную на электронном носителе (или ссылку на литературу) и использовать ее для самостоятельной работы. Визуализированные и обычные тестовые задания в виде файла в формате MSWord, выдаются преподавателем для самоконтроля и самостоятельной подготовки обучающегося к занятию.

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Контрольно-диагностические материалы.

**Пояснительная записка по проведению итоговой формы контроля**, отражающая все требования, предъявляемые к обучающемуся.

**Зачёт по дисциплине включает 2 этапа:**

1 –тестирование

Проводится в форме устного опроса по практическим разделам программы.

2 – сдача контрольных нормативов;

К сдачи контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия.

Студенты которые выполнили уровень практических разделов программы по общефизической подготовке, которые характеризуют личный опыт и степень овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств, определяющих психофизическую готовность будущего специалиста, его самоопределение в физической культуре.

#### 4.1.1. Тестовые задания текущего контроля

1. К какой группе упражнений относится баскетбол?

- а) ациклические; б) циклические.

**Ответ: а.**

2. Одновременный бесшажный ход – это:

- а) на один скользящий шаг – толчок двумя палками;  
б) попеременное скольжение и одновременный толчок палками;  
в) отталкивание палками при двухопорном скольжении.

**Ответ: а.**

3. Какие физические качества в большей степени необходимо в прыжках?

- а) силовые; б) скоростно-силовые; в) силовая выносливость.

**Ответ: в.**

#### 4.1.2. Контрольные нормативы промежуточного контроля.

Вид упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>МУЖЧИНЫ</b>					
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
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>					
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

#### 4.2. Критерии оценки по элективной дисциплине

Студенты, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают «зачёт» по элективной дисциплине «Общая физическая подготовка». Условием получения являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, освоил технику физических упражнений и комплексов, выполнение установленных на данный семестр нормативов общей физической и специальной подготовки.

#### 4.3. Оценочные средства, рекомендуемые для включения в фонд оценочных средств итоговой государственной аттестации (ГИА)

Осваиваемые компетенции (индекс компетенции)	Тестовое задание	Ответ на тестовое задание
УК – 7	<p>ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)</p> <p>а) развитие силы</p> <p>б) развитие выносливости</p> <p>в) совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта</p> <p>г) преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта</p> <p>д) развитие быстроты</p>	в)

#### 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ИУЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 5.1. Информационное обеспечение модуля дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
	<b>ЭБС:</b>	
1.	Электронная библиотечная система « <b>Консультант студента</b> » : [Электронный ресурс] / ООО «ИПУЗ» г. Москва. – Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> – карты индивидуального доступа.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2018– 31.12.2018
2.	« <b>Консультант врача</b> . Электронная медицинская библиотека» [Электронный ресурс] / ООО ГК «ГЭОТАР» г. Москва. – Режим доступа: <a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a> – с личного IP-адреса по логину и паролю.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2018– 31.12.2018
3.	Электронная библиотечная система « <b>ЭБС ЛАНЬ</b> » - коллекция «Медицина-Издательство СпецЛит» [Электронный ресурс] / ООО «ЭБС ЛАНЬ». – СПб. – Режим доступа: <a href="http://www.e.lanbook.ru">http://www.e.lanbook.ru</a> с через IP-адрес университета, с личного IP-адреса по логину и паролю.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2018– 31.12.2018
4.	Электронная библиотечная система « <b>Букап</b> » [Электронный ресурс] / ООО «Букап» г. Томск. – Режим доступа: <a href="http://www.books-up.ru">http://www.books-up.ru</a> – через IP-адрес университета, с личного IP-адреса по логину и паролю.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2018–01.01.2019
5.	Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс « <b>Рукопт</b> » [Электронный ресурс] / ИТС «Контекстум» г. Москва. – Режим доступа: <a href="http://www.rucont.ru">http://www.rucont.ru</a> – через IP-адрес университета.	1 по договору Срок оказания услуги 01.06.2015– 31.05.2018
6.	Электронно-библиотечная система « <b>ЭБС ЮРАЙТ</b> » [Электронный ресурс] / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» г. Москва. – Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru">http://www.biblio-online.ru</a> – через IP-адрес университета, с личного IP-адреса по логину и паролю.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2018– 31.12.2018
7.	Информационно-справочная система <b>КОДЕКС</b> с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» [Электронный ресурс] / ООО «ГК Кодекс». – г. Кемерово. – Режим доступа: через IP-адрес университета.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2018– 31.12.2018
8.	Справочная правовая система <b>Консультант Плюс</b> [Электронный ресурс] / ООО «Компания ЛАД-ДВА». – М.– Режим доступа: <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> через IP-адрес академии.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2018– 31.12.2018
9.	<b>Электронная библиотека КемГМУ</b> (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09 2017г.)	on-line

## 5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотек и КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном поток
	<b>Основная литература:</b>			
1.	Письменский И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. – URL: «ЭБС Юрайт» <a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>			80

## 5.3. Методические разработки кафедры

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотеки КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном поток
1.	Физическая культура и спорт [электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам специалитета по специальностям «Лечебное дело», «Педиатрия», «Стоматология», «Медико-профилактическое дело», «Фармация» и программ бакалавриата по специальности «Сестринское дело» / Н.И. Фетищев [и др.]; Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра травматологии с курсом реанимации, медицинской реабилитации и физической культуры. – Кемерово, 2017. – 73 с. – URL: «Электронные издания КемГМУ» <a href="http://moodle.kemsma.ru">http://moodle.kemsma.ru</a>			80

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Помещения:

учебный класс, спортивный зал, тренажёрный зал, гимнастический зал, тренажёрный зал, гимнастический зал, лыжное хранилище, комната для самостоятельной подготовки

### Оборудование:

учебный класс: информационная доска, столы, стулья; спортивный зал: гандбольные ворота, баскетбольные щиты, баскетбольное кольцо, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, сетка бадминтонная, канат гимнастический; тренажёрный зал: штанги Трапедия, перекладина, гири, гимнастические скамейки, рукоход; гимнастический зал: теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, гантели, жимфлексор, гимнастические скамейки, набивные мячи (медицинбол), комплект дартс; тренажёрный зал:

мешок боксерский 80 кг, штанга, перекладина, гири, брусья, шведская стенка; гимнастический: скамья для пресса, скамья Скотта, гимнастический конь, стойки для жима лежа, перекладина, штанга, гири; лыжное хранилище: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки); комната для самостоятельной подготовки: полка для кубков

Средства обучения:

Технические средства:

компьютер и ноутбук с выходом в сеть «Интернет»

Демонстрационные материалы:

многофункциональный тренажёр, велотренажеры, настенные тренажёры, наборы мультимедийных презентаций

Оценочные средства на печатной основе:

тестовые задания по изучаемым темам

Учебные материалы:

учебники, учебные пособия, раздаточные дидактические материалы (учебные таблицы)

Программное обеспечение:

Linux лицензия GNU GPL

LibreOffice лицензия GNULGPLv3



## Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе элективной дисциплины

(указывается индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

На 20\_\_\_\_ - 20\_\_\_\_ учебный год.

Регистрационный номер РП\_\_\_\_\_.

Дата утверждения «\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	РП актуализирована на заседании кафедры:			Подпись и печать зав. научной библиотекой
	Дата	Номер протокола заседания кафедры	Подпись заведующего кафедрой	
В рабочую программу вносятся следующие изменения 1. ....; 2. .... и т.д.  или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год				