

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.
 «30» Августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальность	32.05.01 «Медико-профилактическое дело»
Квалификация выпускника	врач по общей гигиене, по эпидемиологии
Форма обучения	очная
Факультет	медико-профилактический
Кафедра-разработчик рабочей программы	мобилизационной подготовки здравоохранения и медицины катастроф

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
Итого:		328			216			112			зачёт

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 2017 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 47305 от 05.07.2017 г.)

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании физической культуры, протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

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

Рабочая программа одобрена ЦМС ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России « 31 » августа 2020 г. Протокол № 1

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом управлении

Регистрационный номер 58

Начальник УМУ к.м.н., доцент Л.К. Исаков Л.К. Исаков

« 31 » августа 2020 г.

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	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	Текущий контроль: Контрольные тесты – вопр. 20 Темы рефератов – Тема № 1 -13 Промежуточная аттестация: Контрольные нормативы № 1 - 10

1.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

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	
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	I-VI	328			216			112
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							
	Всего	I-VI	328			216			112

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
1	Раздел 1.Общая физическая подготовка		216	I-VI	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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие 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</p> <p>ИД-5_{УК-7.5}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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>ИД-1_{УК-7.1}Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>ИД-2_{УК-7.2}Формирование двигательных умений и навыков</p> <p>ИД-3_{УК-7.3}Формирование психических качеств посредством физической культуры</p> <p>ИД-4_{УК-7.4}Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры</p> <p>ИД-5_{УК-7.5}Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p>	<p>Контрольные тесты № 1</p> <p>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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	<p>ИД-1_{УК-7.1}Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>ИД-2_{УК-7.2}Формирование двигательных умений и навыков</p> <p>ИД-3_{УК-7.3}Формирование</p>	<p>Контрольные тесты № 1</p> <p>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.			социальной и профессиональной деятельности.	психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} 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</p> <p>ИД-5_{УК-7.5}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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>ИД-1_{УК-7.1}Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>ИД-2_{УК-7.2}Формирование двигательных умений и навыков</p> <p>ИД-3_{УК-7.3}Формирование психических качеств посредством физической культуры</p> <p>ИД-4_{УК-7.4}Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры</p> <p>ИД-5_{УК-7.5}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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	<p>ИД-1_{УК-7.1}Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>ИД-2_{УК-7.2}Формирование двигательных умений и навыков</p> <p>ИД-3_{УК-7.3}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
					социальной и профессиональной деятельности.	психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{ук-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{ук-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 _{ук-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{ук-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{ук-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{ук-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{ук-7.5} 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 подъемы и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	12	II-IV-VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень	ИД-1 _{ук-7.1} 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, подтверждающий освоение компетенции
					физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} 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/стритбола. Основы техники игры.	Стойка игрока, перемещение, техника передвижения, ходьба, прыжки во время игры, остановка.	12	II-IV-VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 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 № 1-10
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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7.1Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 ук-7.2Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 ук-7.3Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 ук-7.4Воздействие 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 _{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} 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. Совершенствованные техники держания и ловле мяча, передвижения с мячом.	Стойка игрока, перемещение, техника передвижения, ходьба, прыжки во время игры, остановка.	12	II-IV-VI	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} 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 _{ук-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{ук-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
Всего часов			216	I-VI	x	x	x

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, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость и сила.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	10	I-III-V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование 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		УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие 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 ИД-5_{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1_{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2_{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3_{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4_{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5_{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1_{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2_{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3_{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4_{УК-7.4} 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>ИД-5_{УК-7.5}Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p>	
1.5.	Тема 5. Обучение и совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	6	I-III-V	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>ИД-1_{УК-7.1}Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>ИД-2_{УК-7.2}Формирование двигательных умений и навыков</p> <p>ИД-3_{УК-7.3}Формирование психических качеств посредством физической культуры</p> <p>ИД-4_{УК-7.4}Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры</p> <p>ИД-5_{УК-7.5}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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>ИД-1_{УК-7.1}Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>ИД-2_{УК-7.2}Формирование двигательных умений и навыков</p> <p>ИД-3_{УК-7.3}Формирование психических качеств посредством физической культуры</p> <p>ИД-4_{УК-7.4}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 ИД-5_{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1_{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2_{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3_{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4_{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5_{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1_{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2_{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3_{УК-7.3} 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>ИД-4_{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры</p> <p>ИД-5_{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>ИД-1_{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>ИД-2_{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков</p> <p>ИД-3_{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры</p> <p>ИД-4_{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры</p> <p>ИД-5_{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	<p>ИД-1_{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>ИД-2_{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков</p> <p>ИД-3_{УК-7.3} 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 ИД-4_{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5_{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1_{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2_{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3_{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4_{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5_{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	ИД-1_{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2_{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3_{УК-7.3} 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
					профессиональной деятельности.	качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} 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.			социальной и профессиональной деятельности.	ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	ИД-1 _{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2 _{УК-7.2} 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.			полноценной социальной и профессиональной деятельности.	умений и навыков ИД-3_{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4_{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5_{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1_{УК-7.1} Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ИД-2_{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3_{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4_{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5_{УК-7.5} 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	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИД-1_{УК-7.1} 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.			обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-2 _{УК-7.2} Формирование двигательных умений и навыков ИД-3 _{УК-7.3} Формирование психических качеств посредством физической культуры ИД-4 _{УК-7.4} Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры ИД-5 _{УК-7.5} Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья	
Всего часов:			112	I-VI	х	х	х

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

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)

5.1. 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
	ЭБС:	
1.	База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа» (ЭБС «Консультант студента») [Электронный ресурс] / ООО «Политехресурс» г. Москва. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020– 31.12.2020
2.	Электронная база данных «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека» [Электронный ресурс] / ООО «ВШОУЗ-КМК» г. Москва. – Режим доступа: http://www.rosmedlib.ru – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020– 31.12.2020
3.	База данных ЭБС «ЛАНЬ» - коллекция «Медицина - издательство «Лаборатория знаний», - коллекция «Языкознание и литературоведение – Издательство Златоуст» [Электронный ресурс] / ООО «ЭБС ЛАНЬ». – СПб. – Режим доступа: http://www.e.lanbook.com – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020– 31.12.2020
4.	«Электронная библиотечная система «Букап» [Электронный ресурс] / ООО «Букап» г. Томск. – Режим доступа: http://www.books-up.ru – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020–31.12.2020
5.	«Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» [Электронный ресурс] / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» г. Москва. – Режим доступа: http://www.biblio-online.ru – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020– 31.12.2020
6.	База данных «Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU») [Электронный ресурс] / ООО «Медицинское информационное агентство» г. Москва. – Режим доступа: https://www.medlib.ru – по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020– 31.12.2020
7.	Информационно-справочная система КОДЕКС с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» [Электронный ресурс] / ООО «ГК Кодекс». – г. Кемерово. – Режим доступа: http://www.kodeks.ru/medicina_i_zdravoohranenie#home – лицензионный доступ по локальной сети университета.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020 – 31.12.2020
8.	Справочная Правовая Система КонсультантПлюс [Электронный ресурс] / ООО «Компания ЛАД-ДВА». – М.– Режим доступа: http://www.consultant.ru – лицензионный доступ по локальной сети университета.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2020 – 31.12.2020

9.	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09.2017г.). - Режим доступа: http://www.moodle.kemsma.ru – для авторизованных пользователей.	неограниченный
----	---	----------------

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
	Основная литература:			
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» www.biblio-online.ru			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» http://moodle.kemsma.ru			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				