

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 и молодежной политике  
  
 д.м.н., профессор Косыкина Е.В.  
 «30» 06 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Код, наименование направления:

Направленность (профиль):

Квалификация выпускника:

Форма обучения:

Факультет:

Кафедра-разработчик рабочей программы:

06.03.01 «Биология»

Биомедицина

бакалавр

очная

медико-профилактический

физической культуры

Семестр	Трудоёмкость		Л, ч.	ЛП, ч.	ПЗ, ч.	КПЗ, ч.	С, ч.	СРС, ч.	КР	Э, ч.	Форма ПК (экзамен/ зачет)
	зач. ед.	ч.									
I	1,0	36	4	-	20	-	-	12	-	-	зачёт
II	1,0	36	4	-	20	-	-	12	-	-	зачёт
<b>Итого:</b>	<b>2,0</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>зачёт</b>

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 06.03.01.Биология, направленность (профиль) биомедицина, квалификация «Бакалавр», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 920 от «07» августа 2020 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 59357 от 20.08.2020 г.)

Рабочую программу разработал:

Старший преподаватель

(наименование должности)

Евгений Александрович Мамаев

(имя, отчество, фамилия)

Рабочая программа рассмотрена и  
одобрена на заседании кафедры

Протокол № 10 от 24.05.2022 г.

Рабочая программа рассмотрена и  
рекомендована к утверждению на заседании  
ФМК медико-профилактического факультета:

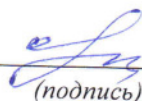
Протокол № 7 от 20.06.2022

Рабочая программа согласована:

Заведующий библиотекой:

Г.А. Фролова

(И.О. Фамилия)

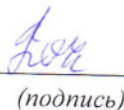
  
(подпись)

20.06.2022  
(дата)

Декан медико-профилактического  
факультета:

Л. П. Почуева


(И.О. Фамилия)

  
(подпись)

20.06.2022  
(дата)

Рабочая программа зарегистрирована в  
учебно-методическом отделе  
М.П. Дубовченко

Регистрационный номер: 1635

  
(подпись)

21.06.2022  
(дата)

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, а также использование полученных знаний для профилактики различных заболеваний и пропаганды здорового образа жизни среди населения

Задачи дисциплины: формирование целостного представления о физической культуре личности, физической культуре профессионала; укрепление здоровья; содействие общему физическому развитию и закаливанию организма; развитие и совершенствование физических качеств; обучение различным двигательным навыкам; улучшение показателей физического развития; постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок; закаливание и повышение сопротивляемости организма; овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма, с учётом имеющегося у него заболевания.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Для изучения дисциплины необходимы знания и умения, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование дисциплин(ы) / практик</b>
1.	Безопасность жизнедеятельности
2.	Общая биология
3.	Педагогика и психология

Изучение дисциплины необходимо для получения знаний и умений, формируемых последующими дисциплинами/практиками:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование дисциплин(ы) / практик</b>
1.	Биохимия
2.	Физиология

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. Профилактический

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Универсальные компетенции

№ п/п	Наименование категории универсальных компетенций	Код универсальных компетенций	Содержание универсальных компетенций	Код, наименование индикаторов универсальных компетенций	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 Владеть методами физической подготовки.	<b>Текущий контроль:</b> Контрольные тесты – вопр. 20 Темы рефератов – № 1-13.
				ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	<b>Промежуточная аттестация:</b> Контрольные нормативы № 1-10

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость всего		Трудоемкость по семестрам (ч)		
	В зачетных единицах (ЗЕ)	В академических часах (ч)	семестры		
			I	II	
<b>Аудиторная работа</b> , в том числе:	1,33	48	24	24	
лекции (Л)	0,22	8	4	4	
лабораторные практикумы (ЛП)					
практические занятия (ПЗ)	1,11	40	20	20	
клинические практические занятия (КПЗ)					
семинары (С)					
<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b> , в том числе НИР	0,67	24	12	12	
<b>Промежуточная аттестация:</b>					
Экзамен / зачёт				зачёт	
<b>ИТОГО:</b>	<b>2,0</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 ч.

#### 3.2. Учебно-тематический план 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. Лёгкая атлетика</b>	<b>I</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
1.1	Тема 1. Обучение технике низкого старта и стартового разгона.	I	5	1	-	2	-	-	2
1.2	Тема 2. Обучение прыжкам в длину с места.	I	5	1	-	2	-	-	2
1.3.	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	I	4	-	-	2	-	-	2
1.4.	Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.5.	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств	I	2	-	-	2	-	-	-
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>I</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
2.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	I	5	1	-	2	-	-	2
2.2	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	I	5	1	-	2	-	-	2
2.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	I	4	-	-	2	-	-	2
2.4.	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	I	4	-	-	2	-	-	2
2.5.	Тема 5. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость и сила.	I	2	-	-	2	-	-	-
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	<b>II</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
3.1.	Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	II	5	1	-	2	-	-	2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
3.2.	Тема 2. Обучение одновременному бесшажному ходу	II	5	1	-	2	-	-	2
3.3.	Тема 3. Обучение попеременному двухшажному ходу	II	2	-	-	2	-	-	-
3.4.	Тема 4. Обучение стойкам на спусках	II	2	-	-	2	-	-	-
3.5.	Тема 5. Обучение одновременному одношажному ходу	II	2	-	-	2	-	-	-
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Спортивные игры/ Баскетбол</b>	<b>II</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
4.1.	Тема 1. Обучение технике стойки баскетболиста, держанию мяча, ловле и передаче его двумя руками от груди	II	5	1	-	2	-	-	2
4.2.	Тема 2. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	II	5	1	-	2	-	-	2
4.3.	Тема 3. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	II	2	-	-	2	-	-	-
4.4.	Тема 4. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	II	2	-	-	2	-	-	-
4.5.	Тема 5. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины	II	2	-	-	2	-	-	-
	Зачёт	II	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Всего</b>	<b>I-II</b>	<b>72</b>	<b>8</b>		<b>40</b>			<b>24</b>

### 3.3. Лекционные (теоретические) 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. Лёгкая атлетика</b>		<b>2</b>	<b>I</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>
1.1	Тема 3. Обучение технике низкого старта и стартового разгона.	Обучение элементам техники низкого старта и стартового разгона.	1	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> УК-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> УК-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 1, 2, 3 Контрольные нормативы № 1
1.2.	Тема 4. Обучение прыжкам в длину с места	Совершенствование выполнения физических упражнений.	1	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> УК-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> УК-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 1, 2, 3 Контрольные нормативы № 1
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>		<b>2</b>	<b>I</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>
2.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	1	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> УК-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> УК-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 1, 2, 3 Контрольные нормативы № 1
2.2.	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Упражнения с гирями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	1	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> УК-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> УК-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1, 5
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>2</b>	<b>II</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>
3.1.	Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	На учебном круге способы передвижения. Техника безопасности на лыжах	1	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> УК-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> УК-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1, 5
3.2.	Тема 2. Обучение	Обучение на учебном	1	II	УК – 7. Способен поддерживать	<b>ИД-1</b> УК-7.1 Владеть методами физической подготовки.	Контрольные

	одновременному бесшажному ходу	круге бесшажного хода. Движение лыжами			должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-2</b> УК-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1, 5
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Спортивные игры/ Баскетбол</b>		<b>2</b>	<b>II</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>
4.1.	Тема 1. Обучение технике стойки баскетболиста, держанию мяча, ловле и передаче его двумя руками от груди	Обучение стойкам баскетболиста на площадке, игра с мячом.	1	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> УК-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> УК-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1, 5
4.2.	Тема 2. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Передвижения с мячом, ведение мяча.	1	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> УК-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> УК-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1, 5
	<b>Всего часов:</b>		<b>8</b>	<b>I-II</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>

### 3.4. 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, подтверждающие освоение компетенции
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетик</b>		<b>10</b>	<b>I</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>
1.1	Тема 1. Обучение и совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину.	Обучение технике низкого старта и прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2		УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> УК-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> УК-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 2 Контрольные нормативы № 4
1.2.	Тема 2. Обучение	Обучение элементам	2	I	УК – 7. Способен поддерживать	<b>ИД-1</b> УК-7.1 Владеть методами физической подготовки.	Контрольные



	прыжкам в длину с места	техники прыжкам в длину с места			должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	тесты № 1 Контрольные нормативы № 2,3
1.3.	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	Обучение технике бега на короткие дистанции: техника низкого старта; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 2,3
1.4.	Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки с места,	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3
1.5.	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие скоростно-силовой подготовки	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 2
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>		<b>10</b>	<b>I</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>
2.1	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.)	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1, 5
2.2.	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Упражнения с гирями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 1, 2, 3 Контрольные

					социальной и профессиональной деятельности.		нормативы № 1
2.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 1 Контрольные нормативы № 1
2.4.	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 3
2.5.	Тема 5. 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.)	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	<b>I-II</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
3.1	Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3
3.2.	Тема 2. Обучение одновременному бесшажному ходу	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 4 Контрольные

		скольжению.			деятельности.		нормативы № 3
3.3.	Тема 3. Обучение попеременному двухшажному ходу	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3
3.4.	Тема 4. Обучение стойкам на спусках	Повороты. Прохождение дистанции.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3
3.5.	Тема 5. Обучение одновременному одношажному ходу	Ходьба по учебному кругу работа палочками	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Спортивные игры/баскетбол</b>		<b>10</b>	<b>II</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
4.1	Тема 1. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 3 Контрольные нормативы № 5
4.2.	Тема 2. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Стойка игрока, перемещение, техника ловли и ведения мяча	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 3 Контрольные нормативы № 5
4.3.	Тема 3. Совершенствование	Техника передач мяча, отскок мяча от	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления	Контрольные тесты

	передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	щита и броски мяча с места и в движении			подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	№ 3 Контрольные нормативы № 5
4.4.	Тема 4. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника игры в защите, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 3 Контрольные нормативы № 5
4.5.	Тема 5. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	Совершенство техники броска по корзине и ловли отскока мяча от щита	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Контрольные тесты № 3 Контрольные нормативы № 5
<b>Всего часов:</b>			<b>40</b>	<b>I-II</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>

### 3.5. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы	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>8</b>	<b>I</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
1.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость и сила.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Тестирование № 2 Реферат № 2
1.2.	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с	Тестирование № 2 Реферат № 2

	плечевого пояса	дополнительной литературы, реферирование.			обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	использованием методов физической культуры.	
1.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Тестирование № 2 Реферат № 2
1.4.	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Тестирование № 2 Реферат № 2
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>		<b>8</b>	<b>I</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
2.1	Тема 1. Обучение и совершенствование технике низкого старта и прыжка в длину.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Тестирование № 1 Реферат № 1,2
2.2.	Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Тестирование № 1 Реферат № 1,2
2.3.	Тема 3. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Тестирование № 1 Реферат № 1,2
2.4.	Тема 4. Обучение и совершенствование технике бега на длинные дистанции.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной	2	I	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	<b>ИД-1</b> ук-7.1 Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> ук-7.2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Тестирование № 1 Реферат № 1,2

		литературы, реферирование.			социальной и профессиональной деятельности.		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>4</b>	<b>II</b>	х	х	х
3.1	Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> <sub>УК-7.1</sub> Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Тестирование № 4 Реферат № 9
3.2	Тема 2. Обучение одновременному бесшажному ходу	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> <sub>УК-7.1</sub> Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Тестирование № 4 Реферат № 9
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Спортивные игры/баскетбол</b>		<b>4</b>	<b>II</b>	х	х	х
4.1	Тема 1. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> <sub>УК-7.1</sub> Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Тестирование № 3 Реферат № 4, 5
4.2	Тема 2. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1</b> <sub>УК-7.1</sub> Владеть методами физической подготовки. <b>ИД-2</b> <sub>УК-7.2</sub> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Тестирование № 3 Реферат № 4, 5
<b>Всего часов:</b>			<b>24</b>	<b>I-II</b>	х	х	х

## 4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### 4.1. Виды образовательных технологий

1. Лекции-визуализации.
2. Практические занятия.
3. Работа с дополнительной литературой на электронных носителях.

**Лекционные занятия** проводятся в специально выделенных для этого помещениях – лекционном зале. Каждая тема лекции утверждается на совещании кафедры. Часть лекций содержат графические файлы в формате JPEG. Каждая лекция может быть дополнена и обновлена. Лекции хранятся на электронных носителях в учебно-методическом кабинете и могут быть дополнены и обновлены.

**Практические занятия** проводятся на кафедре в гимнастическом зале, тренажёрном зале, в легкоатлетическом 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 MS Word, выдаются преподавателем для самоконтроля и самостоятельной подготовки обучающегося к занятию.

### 4.2. Занятия, проводимые в интерактивной форме

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, фактически составляет 11,1 % от аудиторных занятий, т.е. 8 часов.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол-во час	Методы интерактивного обучения	Кол-во час
1.	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> Тема 3. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Тема 4. Обучение прыжкам в длину с места.	Лекция	2	Эвристический диалог «мозгового штурма» по обмену опытом, направленный на моделирование и анализ ситуаций с использованием знаний техники бега на длинные и средние дистанции.	2
2.	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b> Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы. Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Лекция	2	Эвристический диалог «мозгового штурма» по обмену опыта самостоятельных занятий по развитию общефизических качеств с экспертной оценкой преподавателя.	2
3.	<b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b> Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности. Тема 2. Обучение одновременному бесшажному ходу.	Лекция	2	Метод «мозгового круга», направленный на моделирование ситуаций с использованием знаний техники безопасности при освоении способов передвижения на лыжах.	2
4.	<b>Раздел 4. Спортивные игры/Баскетбол</b> Тема 1. Обучение технике стойки баскетболиста, держанию мяча, ловле и передаче его двумя руками от груди. Тема 2. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Лекция	2	Метод «групповое оценивание» самостоятельная работа на составление и комплекса физических упражнений ОРУ с экспертной оценкой группы.	2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		8		8

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Контрольно-диагностические материалы.

Пояснительная записка по процедуре проведения итоговой формы контроля, отражающая все требования, предъявляемые к студенту.

Итоговый контроль по дисциплине проводится в форме зачёта согласно документу СМК-ОС-03-ПД-00.02-2020 «Положение о системе контроля качества обучения». Тестирование и сдача контрольных нормативов.

#### 5.1.1. Тестовые задания текущего контроля.

1) ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)

- а) развитие силы
- б) развитие выносливости
- в) совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
- г) преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта
- д) развитие быстроты

Ответ: в

2) НАЗОВИТЕ ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА (СПИНЫ И БРЮШНОГО ПРЕССА)

- а) поднятие верхней части туловища в положении лёжа на спине
- б) поднятие ног и таза лёжа на спине
- в) прыжки
- г) подтягивание в висе на перекладине
- д) бег

Ответ: а

#### 5.1.2. Контрольно-зачётные 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
6. Штрафные броски из 10	5	4	3	-	-
7. Выполнение 2-х шаговых бросков	5	4	-	-	-
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>					
1. Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 минуту)	47	40	34	28	22
2. Бег на 100 м (с)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
3. Бег на 2 км (мин, с)	10,30	11,30	11,35	12,15	12,35
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
5. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18,00	19,30	20,20	21,30	23,00
6. Штрафные броски из 10	5	4	3	-	-
7. Выполнение 2-х шаговых бросков	5	4	-	-	-

#### 5.1.3. Список тем рефератов (в полном объёме)

1. Современные понятия о физической культуре и спорте, ценности физической культуры, физическое совершенствование, физическое воспитание и развитие.
2. Физическая и функциональная подготовленность двигательной активности, развитие жизненно-важных, необходимых умений и навыков.



3. Олимпийское движение «Зимние и летние игры»: содержание и итог.
4. Основы техники передвижения на лыжах: а) попеременный двухшажный ход, б) одновременный ход.
5. Коньковый ход и его разновидности: техника, тактика и прогнозирование.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тренировочные занятия в связи с заболеваниями.
7. Слагаемые здорового образа жизни – двигательная активность, содержание, примерный комплекс.
8. Основы здорового образа жизни, рациональное питание, психогигиенические факторы, содержание индивидуальных планов для совершенствования.
9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.
10. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль.
11. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка), ее содержание.
12. ПФП (профессионально физическая подготовка) в связи с заболеваниями.
13. Двигательные режимы: реабилитационный, тренировочный, ОФП, поддержка спортивного долголетия.

### 5.2 Критерии оценок по дисциплине

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
<p>Академическая нагрузка выполнена в полном объеме, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «отлично» и выше, чем «отлично». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта.</p>	A -B	100-91	5
<p>Академическая нагрузка выполнена в объеме 92%, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «хорошо». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта. При выполнении контрольных упражнений допускает неточности, исправление которых при помощи преподавателя позволяет студенту добиться более высокого результата в выполнении упражнения.</p>	C-D	90-81	4
<p>Академическая нагрузка выполнена не в полном объеме, посещены не все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполняет гигиенические и дисциплинарные требования частично. Техникой выполнения упражнений владеет не в полной мере. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «удовлетворительно». Слабо владеет теоретическими основами техники выполнения</p>	E	80-71	3

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
упражнений, поверхностно знает принципы физической культуры и спорта. Отработка пропусков занятий по дисциплине по причине по болезни осуществлена практически или путем выполнения реферативных работ (по согласованию с преподавателем).			
Академическая нагрузка не выполнена в полном объеме. На занятиях студент не выполнял гигиенические и дисциплинарные требования. Слабо владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Не выполнил контрольные нормативы, не осваивал технику выполнения	Fx- F	< 70	2 Требуется пересдача/ повторное изучение материала

Баллы	100-91	90-81	80-71	<70
Шкала оценивания	«зачёт»			«не зачёт»

### 5.1. 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)

## 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Информационное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
	<b>ЭБС:</b>	
1.	Образовательный ресурс «Консультант студента» (ЭБС) : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, 2013 - . - URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.- Текст : электронный.	по контракту № 38ЭА21Б, срок оказания услуг 01.01.2022 - 31.12.2022
2.	ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека» : сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004 - . - URL: <a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 39ЭА21Б срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022

3.	База данных «Электронная библиотечная система «Мелигинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU»): сайт / ООО «Мелигинское информационное агентство». - Москва, 2016 - 2031. - URL: <a href="https://www.medlib.ru">https://www.medlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 1212Б21, срок оказания услуги 01.01.2022– 31.12.2022
4.	Коллекция электронных книг «Электронно-библиотечная система» «Спен.Лит» для вузов. - СПб., 2017 - . - URL: <a href="https://speclit.profvy-lib.ru">https://speclit.profvy-lib.ru</a> . - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.	по контракту № 1611Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
5.	База данных «Электронная библиотечная система «Букап» : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012 - . - URL: <a href="http://www.books-up.ru">http://www.books-up.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по сублицензионному контракту № 1212Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
6.	«Электронные издания» - Электронные версии печатных изданий / ООО «Лаборатория знаний». – Москва, 2015 - . - URL: <a href="https://moodle.kemsma.ru/">https://moodle.kemsma.ru/</a> . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	по лицензионному контракту №1112Б21 01.01.2022 - 31.12.2022
7.	База данных «Электронно-библиотечная система ЛАНЬ» : сайт / ООО «Издательство ЛАНЬ». - СПб., 2017 - . - URL: <a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по лицензионному контракту № 2912Б21, срок оказания услуги 31.12.2021– 30.12.2022
8.	«Образовательная платформа ЮРАЙТ» : сайт / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» . - Москва, 2013 - . - URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.	по лицензионному контракту № 1411Б21, срок оказания услуги 25.11.2021 – 31.12.2022
9.	Информационно-справочная система «КОДЕКС» с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» : сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 - . - URL: <a href="http://kod.kodeks.ru/docs/">http://kod.kodeks.ru/docs/</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину YCVCC01 и паролю p32696. - Текст : электронный.	по контракту № 0512Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 – 31.12.2022
10.	Справочная Правовая Система КонсультантПлюс : сайт / ООО «Компания ЛАД-ДВА». - Москва, 1991 - . - URL: <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> . - Режим доступа: лицензионный доступ по локальной сети университета. - Текст : электронный.	по контракту № 3112Б21, срок оказания услуги 01.01.22 – 31.12.22
11.	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09.2017 г.). - Кемерово, 2017. -. - URL: <a href="http://www.moodle.kemsma.ru">http://www.moodle.kemsma.ru</a> . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006, срок оказания услуги неограниченный

## 6.2. 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 потоке
	<b>Основная литература:</b>			
1	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. // ЭБС «Консультант студента». – URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			25
2	Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. // Образовательная платформа Юрайт. - URL: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - Режим			25

№ 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 потоке
	доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный			
	<b>Дополнительная литература:</b>			
1	Зайцева, Г. А. Физическая культура - минимум к зачету: учеб. -метод. пособие / Г. А. Зайцева // ЭБС «Консультант студента». – URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			25

### 6.3. 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 потоке

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Адрес	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов
Ворошилова 22а	тренажёрный зал	мешок боксерский 80 кг, штанга, перекладина, гири, брусья, шведская стенка;
Ворошилова 22а	лыжное хранилище	лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки)
Ворошилова 22а	гимнастический зал	скамья для пресса, скамья Скотта, стойки для жима лежа, перекладина, штанга, гири
Назарова 1 к 1	тренажёрный зал	штанги трапеция, перекладина, гири, гимнастические скамейки, рукоход
Назарова 1 к 1	спортивный зал	гандбольные ворота, баскетбольные щиты, баскетбольное кольцо, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, сетка бадминтонная, канат гимнастический
Назарова 1 к 1	гимнастический зал	теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, гантели, жимфлексстор, гимнастические скамейки, набивные мячи, комплект дартс
Назарова 1 к 1	комната для самостоятельной подготовки:	полка для кубков.

**Лист изменений и дополнений**

к рабочей программе дисциплины

Б1. О.11 Физическая культура и спорт

(указывается индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

на 2022 - 2023 учебный год.

Регистрационный номер рабочей программы: \_\_\_\_\_

Дата утверждения: \_\_\_\_\_

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.				
<i>или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год</i>				

**Изменение ЭБС визируется в библиотеке.**

**Рецензия**  
**На рабочую программу дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» для обучающихся I курса, направления подготовки (специальность) 06.03.01 Биология. Форма обучения очная, очно-заочная.

Программа подготовлена на кафедре «Физической культуры» ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России.

Рабочая программа включает разделы: паспорт программы с определением цели и задач дисциплины (модуля); место дисциплины в структуре основной образовательной программы; общую трудоемкость дисциплины; результаты обучения представлены формируемыми компетенциями; образовательными технологиями; формы текущей и промежуточной аттестации; содержание дисциплины и учебно-тематический план; информационное, учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины.

В рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт» указаны примеры оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций, критерии оценки текущего контроля и промежуточной аттестации.

В тематическом плане дисциплины выделены междисциплинарные модули: общая физическая подготовка, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, что отвечает требованию ФГОС ВО.

Образовательные технологии обучения представлены лекциями и практическими традиционными и интерактивными занятиями.

Таким образом, рабочая программа дисциплины полностью соответствует ФГОС ВО по специальности 06.03.01 Биология типовой программе дисциплины «Физическая культура и спорт» и может быть использована в учебном процессе Кемеровского государственного медицинского университета.

Профессор кафедры неврологии, нейрохирургии  
медицинской генетики и медицинской реабилитации  
ФГБОУ ВО КемГМУ, д.м.н.



А.А. Марцияш

Подпись А.А. Марцияш заверяю  
Начальник управления кадров



О. В. Орлова

**Рецензия  
на рабочую программу дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» для обучающихся I курса, направления подготовки (специальность) 06.03.01 «Биология». Форма обучения очная, очно-заочная.

Программа подготовлена на кафедре «Физической культуры» ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России.

Рабочая программа включает разделы: паспорт программы с определением цели и задач дисциплины (модуля); место дисциплины в структуре основной образовательной программы; общую трудоемкость дисциплины; результаты обучения представлены формируемыми компетенциями; образовательными технологиями; формы текущей и промежуточной аттестации; содержание дисциплины и учебно-тематический план; информационное, учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины.

В рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт» указаны примеры оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций, критерии оценки текущего контроля и промежуточной аттестации.

В тематическом плане дисциплины выделены междисциплинарные модули: общая физическая подготовка, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, что отвечает требованию ФГОС ВО.

Образовательные технологии обучения представлены лекциями и практическими традиционными и интерактивными занятиями.

Таким образом, рабочая программа дисциплины полностью соответствует ФГОС ВО по специальности 06.03.01 Биология типовой программе дисциплины «Физическая культура и спорт» и может быть использована в учебном процессе Кемеровского государственного медицинского университета.

Доцент, декан медико-профилактического факультета  
ФГБОУ ВО КемГМУ, к.м.н.

Л.П. Почуева

Подпись Л.П. Почуевой заверяю  
Начальник управления кадров



О. В. Орлова