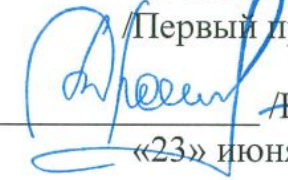


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Стегний Кирилл Владимирович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 16.09.2026 09:30:17
Уникальный программный идентификатор:
d59234ba928aea5c04c54eb9013a367220b6b2ae

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Первый проректор

Е.Р. Двойникова/
«23» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность	30.05.01 Медицинская биохимия
Уровень подготовки	специалитет
Направленность подготовки	02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики, направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний)
Форма обучения	очная
Срок освоения ООП	6 лет
Кафедра	Физической культуры и спорта

Владивосток, 2026

При разработке рабочей программы дисциплины Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту в основу положены:

1) ФГОС ВО по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации «12» августа 2020г. № 988.

2) Учебный план по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики) направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России. Протокол № 1-7/25-26 «27» марта 2026г.

Рабочая программа дисциплины Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту разработана авторским коллективом кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, под руководством заведующего кафедрой канд. пед. наук Каеровой Е.В.

Разработчики:

Заведующий кафедрой	канд. пед. наук, доцент	Каерова Е.В
Доцент		Шестёра А.А.
Доцент		Степанова И.С.
Старший преподаватель		Селецкая Т.Г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Целью освоения дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

1. Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

2. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

3. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

4. Формирование навыков безопасного и правильного выполнения упражнений для профилактики травматизма. Воспитание волевых качеств, дисциплины и ответственности, развитие мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

5. Подготовка обучающихся к участию в спортивных соревнованиях и организация физкультурно-оздоровительной работы.

6. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, в том числе с использованием ИТ-технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту относится к обязательной части основной образовательной программы в структуре основной образовательной программы по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний) и изучается в 1-6 семестрах.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Освоение дисциплины Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций. Дисциплина обеспечивает формирование у обучающихся компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
Универсальные компетенции		

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение).	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИДК.УК-7 ₁ - определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИДК.УК-7 ₂ - планирует виды деятельности и их продолжительность на основе здоровьесберегающей концепции ИДК.УК-7 ₃ - изучает способы достижения оптимального уровня физической подготовленности и использует их для коррекции изменений при необходимости.
--	---	--

3.2. Виды профессиональной деятельности, на основе формируемых при реализации дисциплины Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту компетенций:

Тип задач профессиональной деятельности:

- *медицинский,*
- *организационно-управленческий*

Виды задач профессиональной деятельности:

медицинский:

- выполнение клинических лабораторных исследований;
- оказание экстренной медицинской помощи. организационно-управленческий:
- аналитическое обеспечение проведения клинических лабораторных исследований;
- организация проведения клинических лабораторных исследований.

3.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине выражаются в знаниях, умениях, навыках и (или) опыте деятельности, характеризуют этапы формирования компетенций и обеспечивают достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Результаты обучения по дисциплине соотнесены с индикаторами достижения компетенций.

4. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6
		часов	часов	часов	часов	часов	часов
1	2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	328	54	54	54	54	54	58
Практические занятия (ПЗ),	216	36	36	36	36	36	36

Самостоятельная работа студента (СРС) в том числе:		112	18	18	18	18	18	22
<i>Подготовка к занятиям (ПЗ)</i>		24	4	4	4	4	4	4
<i>Подготовка к текущему контролю (ПТК))</i>		50	8	8	8	8	8	10
<i>Подготовка к промежуточной аттестации (ППА)</i>		38	6	6	6	6	6	8
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	-	-	3	-	3	-	3
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	328	54	54	54	54	54	58
	ЗЕТ		-	-	-	-	-	-

4.2. Содержание дисциплины.

4.2.1. Темы лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины.

№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
Семестр 1		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
Семестр 1		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	8

	по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
Семестр 1		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол, силовой фитнес, пилатес, стретчинг.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
Семестр 1		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные спринтерские дистанции. Специальные прыжковые упражнения.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4

Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы	
	Семестр 1	
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости).	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Аэробные упражнения легкой и средней интенсивности. Упражнения на растяжку. Релаксация и расслабление.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Скандинавская ходьба.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
	Семестр 2	
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
	Семестр 2	
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8

2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
Семестр 2		
1.	Раздел 1. Общефизическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
Семестр 2		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные спринтерские дистанции. Специальные прыжковые упражнения.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы	
	Семестр 2	

1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости).	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Аэробные упражнения средней интенсивности. Релаксация и дыхательные техники.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Скандинавская ходьба.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
Баскетбол		
Семестр 3		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
Волейбол		
Семестр 3		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4

Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
Семестр 3		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
Семестр 3		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные спринтерские дистанции. Специальные прыжковые упражнения.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы	
Семестр 3		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости).	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	20

	Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Аэробные упражнения средней интенсивности. Релаксация и дыхательные техники.	
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Скандинавская ходьба.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
Семестр 4		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
Семестр 4		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
Семестр 4		

1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
Легкая атлетика		
Семестр 4		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные длинные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы		
Семестр 4		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости).	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности. Комплекс дыхательных и расслабляющих упражнений.	20

3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Скандинавская ходьба.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
Семестр 5		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
Семестр 5		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
Семестр 5		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	8

	Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
Семестр 5		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы	
Семестр 5		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости).	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Релаксация, аутогенная тренировка.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Скандинавская ходьба.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36

№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
Семестр 6		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
Семестр 6		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
Семестр 6		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	4

	(УКН).	
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
Семестр 6		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные спринтерские дистанции. Специальные прыжковые упражнения.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы	
Семестр 6		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости).	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом: упражнения с гимнастическими палками, мячами, эспандерами в положении сидя, лежа. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, живота, коррекцию осанки и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Координационные и балансирующие упражнения..	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Скандинавская ходьба.	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН).	4
Итого часов в семестре		36

Лекционных занятий по дисциплине Б1.В.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту не предусмотрено

4.2.2. Темы практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины

№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
Семестр 1		
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта.	6
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	6
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	4
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов.	2
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
Семестр 1		
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта.	6
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	6
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	4
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов.	2
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
Семестр 1		
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	6
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям.	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля	4

	тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club).	
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
Семестр 1		
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по теме: легкая атлетика, изучение правил соревнований и техники выполнения упражнений.	4
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	6
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям.	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club).	4
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы	
Семестр 1		
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	6
3.	Составление комплексов упражнений корригирующей направленности.	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club).	4
	Итого часов в семестре	18

4.2.3. Самостоятельная работа обучающегося:

№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
Семестр 2		

1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта.	6
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	6
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	6
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов.	6
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
	Семестр 2	
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта.	6
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	6
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	4
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов.	2
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
	Семестр 2	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	6
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям.	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club).	4
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы

1	2	3
	Легкая атлетика	
Семестр 2		
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	4
2.	Анализ и разбор техники отдельных видов легкой атлетики (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания) с использованием видео и методических материалов.	6
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям.	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club).	4
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы	
Семестр 2		
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	6
3.	Составление комплексов упражнений корригирующей направленности.	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club).	4
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
Семестр 3		
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта.	6
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	6
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	4

	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов.	2
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
	Семестр 3	
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта.	6
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	6
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	4
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов.	2
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
	Семестр 3	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	6
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям.	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club).	4
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
	Семестр 3	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	4
2.	Оздоровительный бег с контролем темпа и времени, регулярное выполнение	6

	беговых упражнений с регулированием нагрузки и техники дыхания.	
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям.	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club).	4
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы	
Семестр 3		
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	6
3.	Составление комплексов упражнений корректирующей направленности	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club).	4
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
Семестр 4		
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта.	6
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	6
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	4
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов.	2
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
Семестр 4		
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду	6

	спорта.	
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	6
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	4
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов.	2
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
Семестр 4		
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	6
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям.	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club).	4
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
Семестр 4		
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	6
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club).	4
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов.	4
	Итого часов в семестре	18

№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы	
Семестр 4		
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	6
3.	Составление комплексов упражнений корригирующей направленности.	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club).	4
	Итого часов в семестре	18

№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
Семестр 5		
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта.	6
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	6
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	4
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов.	2
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
Семестр 5		
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта.	6
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	6
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	4

	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов.	2
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
Семестр 5		
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	6
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям.	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club).	4
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
Семестр 5		
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	4
2.	Кросс-бег с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки, соблюдением техники и контролем ЧСС.	6
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	4
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов.	4
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы	
Семестр 5		
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	4

	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	6
3.	Составление комплексов упражнений корригирующей направленности.	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club).	4
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
Семестр 6		
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта.	2
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	4
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	6
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов.	6
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
Семестр 6		
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта.	2
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	4
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	6
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов.	6
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3

Легкая атлетика		
Семестр 6		
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	4
2.	Кросс-бег с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки, соблюдением техники и контролем ЧСС.	6
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям.	4
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов.	4
Итого часов в семестре		18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы		
Семестр 6		
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость).	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС).	6
3.	Составление комплексов упражнений корригирующей направленности.	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club).	4
Итого часов в семестре		18

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература:

п/ №	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов	под общей редакцией А. А. Зайцева.	3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —	Неогр.д.

	[Электронный ресурс].		URL: https://urait.ru/bcode/566879	
2	Легкая атлетика : учебник для вузов.	А. А. Зайцев, С. Я. Луценко ; под редакцией А. А. Зайцева.	3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Высшее образование). Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/569107	Неогр.д.
3	Физическая культура и спорт в вузах: учебник .	М. Н. Стриханов, В. И. Савинков.	2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. URL: https://urait.ru/bcode/564215	Неогр.д.

Дополнительная литература:

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1	Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов.	А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина .	2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. 194 с. URL: https://urait.ru/bcode/567748	Неогр.д.
2	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебник для вузов.	под редакцией В. Л. Кондакова .	2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. 148 с. URL: https://urait.ru/bcode/566502	Неогр.д.
3	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебник для вузов.	Г. Н. Германов.	2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. URL: https://urait.ru/bcode/563330	Неогр.д.
4	Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебник для вузов.	В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышев а.	3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — URL: https://urait.ru/bcode/563115	Неогр.д.

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Консультант студента» <http://studmedlib.ru/>
2. ЭБС «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>
3. ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
4. ЭБС «BookUp» <https://www.books-up.ru/>
5. Собственные ресурсы БИЦ ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ <https://tgmu.ru/university/bibliotechno-informacionnyj-centr/resursy-bic/sobstvennye/>

Интернет-ресурсы и инструкции по их использованию размещены на странице Библиотечно-информационного центра [Библиотечно-информационный центр — ТГМУ \(tgmu.ru\)](https://tgmu.ru)



5.2. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

Информация о материально-техническом обеспечении дисциплины размещена на странице официального сайта университета [Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса. Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации \(tgmu.ru\)](http://tgmu.ru)



5.3. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. PolycomTelepresence M100 Desktop Conferencing Application (BKC).
2. SunRav Software tTester.
3. 7-PDF Split & Merge.
4. ABBYYFineReader.
5. Kaspersky Endpoint Security.
6. Система онлайн-тестирования INDIGO.
7. Microsoft Windows 7.
8. Microsoft Office Pro Plus 2013.
9. 1С:Университет.
10. Гарант.
11. MOODLE (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда).

6. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

6.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

6.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей

обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

6.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

6.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности и размещен на сайте образовательной организации.



8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Вид воспитательной работы	Формы и направления воспитательной работы	Критерии оценки
Помощь в развитии личности.	Открытые Дисциплина Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Публичные лекции, семинары и мастер-классы — образовательные мероприятия, направленные на расширение знаний о здоровом образе жизни и воспитании нравственных качеств.	Портфолио
	Спортивные соревнования и турниры — командные и индивидуальные состязания, эстафеты, тематические праздники, которые способствуют развитию соревновательного духа, командной работы и социальной активности.	
	Скрытые Дисциплина Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту способствует всестороннему развитию личности через формирование физических, моральных и волевых качеств. В процессе занятий развивается самодисциплина, ответственность, настойчивость и умение ставить цели и достигать их.	
	Скрытые – создание атмосферы, инфраструктуры. Дисциплина Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Формирование культуры ведения здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и	

	укреплению здоровья. Создание доброжелательной и уважительной атмосферы с высоким уровнем коммуникабельности при реализации дисциплины. Дисциплина помогает формировать уверенность в себе, стрессоустойчивость и способность преодолевать трудности. Благодаря участию в соревнованиях обучающиеся учатся самоконтролю, организованности и самостоятельности, что способствует их личностному росту и социальной адаптации.	
Гражданские ценности.	Открытые. Дисциплина Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Проведение мероприятий, способствующих воспитанию гражданско-правовой культуры (круглые столы, диспуты, беседы). Актуальные короткие диспуты при наличии особенных событий. Соревнования развивают чувство принадлежности к команде и обществу, формируют навыки сотрудничества и взаимопомощи. Скрытые. Дисциплина Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Воспитывает чувство патриотизма и гражданской ответственности; обучающиеся учатся уважать государственные символы, традиции и культурное наследие своей страны, что формирует осознанную гражданскую позицию. Воспитание патриотизма и гражданственности через спорт способствует формированию активной жизненной позиции и готовности участвовать в общественной жизни. Осознанная гражданская позиция при осуществлении профессиональной деятельности.	Портфолио
Социальные ценности.	Открытые. Дисциплина Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Освещение вопросов, посвященных организации здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих технологий. Освещение вопросов экологической направленности, экологические проблемы как фактор, влияющий на здоровье населения и отдельные популяционные риски. Скрытые. Дисциплина Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Способствует развитию таких социальных ценностей, как трудолюбие, дисциплина, честность, справедливость и уважение к соперникам. Воспитание через спорт формирует культуру поведения, этические нормы и умение соблюдать правила. Спортивный коллектив становится средой для социализации, где развиваются лидерские качества, командный дух и чувство ответственности за общий результат. Коллективные мероприятия, соревнования и традиции укрепляют социальные связи и способствуют формированию позитивного социального опыта. Идентификация в социальной структуре при получении образования и осуществлении профессиональной деятельности.	Портфолио