Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Вагрилин Бориссович Волжность: Ректор Редеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

Дата подписания: 05.11.2025 11:19:30 высшего образования

Уникальный программный Прихоокеанский государственный медицинский университет» 1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94ce387a2985d2657h784eec019hf8a794ch4
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ» Первый проректор

/Транковская Л.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.08 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность

32.05.01 Медико-профилактическое дело

Уровень подготовки

специалитет

Направленность подготовки

02 Здравоохранение (в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей, профилактической медицины)

Форма обучения

очная

Срок освоения ООП

6 лет

Кафедра

Физической культуры и спорта

При разработке рабочей программы дисциплины Б1.В.08 Элективные курсы по физической культуре и спорту в основу положены:

- 1) ФГОС ВО по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело утвержденный Министерством высшего образования и «15» июня 2017г. № 552 науки Российской Федерации
- 2) Учебный план по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело 02 Здравоохранение (в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей, профилактической медицины), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «31» марта 2025г. Протокол № 8/24-25

Рабочая программа дисциплины Б1.В.08 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.
Старший преподаватель		Приймак Н.В.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины Б1.В.08 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 еè 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 ІТ-технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.08 Элективные курсы по физической культуре и спорту относится к обязательной части основной образовательной программы в структуре основной образовательной программы по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело 02 Здравоохранение (в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей, профилактической медицин) и изучается в 1-6 семестрах.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Освоение дисциплины Б1.В.08 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 компе	стенции

Самоорганизация и	УК-7. Способен	ИДК.УК-7 ₁ - определяет должный
саморазвитие (в том	поддерживать должный	уровень физической
числе	уровень физической	подготовленности для обеспечения
здоровьесбережение)	подготовленности для	полноценной социальной и
	обеспечения полноценной	профессиональной деятельности
	социальной и	ИДК.УК-7 ₂ - планирует виды
	профессиональной	деятельности и их
	деятельности	продолжительность на основе
		здоровьесберегающей концепции
		ИДК.УК-73- 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.08 Элективные курсы по физической культуре и спорту компетенций:

Тип задач профессиональной деятельности:

- 1. профилактический;
- 2. диагностический;
- 3. организационно-управленческий;
- 4. научно-исследовательский. Виды задач профессиональной деятельности:
- а) деятельность по обеспечению безопасности среды обитания для здоровья человека;
- b) деятельность по проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий;
- с) деятельность по проведению гигиенических, эпидемиологических, клинических и лабораторных исследований с целью планирования профилактических и лечебных мероприятий;
- d) деятельность по осуществлению федерального государственного контроля (надзора) и предоставлению государственных услуг;
- е) проведение научных исследований в области обеспечения безопасности среды обитания для здоровья человека, и проведения санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий
- 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

	n			Сем	естры		
Вид учебной работы	Всего	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6
	часов						
1	2	3	4	5	6	7	8

Аудиторные заня (всего), в том числ		328	54	54	54	54	54	58
Практические занятия (ПЗ),		216	36	36	36	36	36	36
Самостоятельная студента (СРС) в том числе:	работа	112	18	18	18	18	18	22
Подготовка к заня (ПЗ)	тиям	24	4	4	4	4	4	4
Подготовка к тек контролю (ПТК))	ущему	50	8	8	8	8	8	10
Подготовка к промежуточной аттестации (ППА	1)	38	6	6	6	6	6	8
Вид	зачет (3)	-	-	3	-	3	-	3
промежуточной аттестации	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО: Общая	час.	328	54	54	54	54	54	58
трудоемкость	3ET		-	-	-	-	-	-

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

1	2	3
	Волейбол	
	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
	о часов в семестре	36
No	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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	8
2.	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
	о часов в семестре	36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
	Cemecrp 1	T
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	о 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	8
	двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)	
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 легкой и средней интенсивности. Упражнения на растяжку.	
	Релаксация и расслабление.	
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
٥.		4
	Скандинавская ходьба	
4	TI V C	
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
	(УКН)	4 36
		36
Итого	(УКН) о в семестре	-
Итого №	(УКН) о в семестре Темы практических занятий	36 Часы
Итого №	(УКН)	36 Часы
Итого №	(УКН)	36 Часы
Итого №	(УКН) о в семестре Темы практических занятий 2 Баскетбол Семестр 2 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	36 Часы
Итого № 1	(УКН) о в семестре Темы практических занятий 2 Баскетбол Семестр 2 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	36 Часы 3
Итого №	УКН) о в семестре Темы практических занятий 2 Баскетбол Семестр 2 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	36 Часы
Итого <u>№</u> 1	УКН) о в семестре Темы практических занятий 2 Баскетбол Семестр 2 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.	36 Часы 3
Итого <u>№</u> 1	УКН) В семестре Темы практических занятий 2 Баскетбол Семестр 2 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.	36 Часы 3
<u>№</u> 1 1.	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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	36 Часы 3
Итого № 1	УКН) о в семестре Темы практических занятий 2 Баскетбол Семестр 2 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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	36 Часы 3
<u>№</u> 1 1.	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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	36 Часы 3
<u>№</u> 1 1.	разрел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Темника и тактика нападения. Техника и тактика обороны. Темника профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	36 Часы 3
Итого <u>№</u> 1 1.	В семестре Темы практических занятий 2 Баскетбол Семестр 2 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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	36 Часы 3
Итого <u>№</u> 1 1.	Темы практических занятий 2 Баскетбол Семестр 2 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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	36 Часы 3
<u>№</u> 1 1. 2. 3. 4.	В семестре Темы практических занятий 2 Баскетбол Семестр 2 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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	36 Часы 3 8 20
<u>№</u> 1 1. 2. 3. 4.	Темы практических занятий 2 Баскетбол Семестр 2 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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	36 Часы 3 8 20 4
 Итого № 1 1. 2. 3. 4. Итого 	Темы практических занятий 2 Баскетбол Семестр 2 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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	36 Часы 3 8 20 4 4 36
<u>№</u> 1 1. 2. 3. 4. <u>Итого №</u>	Темы практических занятий 2 Баскетбол Семестр 2 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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) часов в семестре Темы практических занятий	36 Часы 3 8 20 4 4 36 Часы
<u>№</u> 1 1. 2. 3. 4. <u>Итого №</u>	Темы практических занятий 2 Баскетбол Семестр 2 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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) часов в семестре Темы практических занятий	36 Часы 3 8 20 4 4 36 Часы
<u>№</u> 1 1. 2. 3. 4. <u>Итого №</u>	Темы практических занятий 2 Баскетбол Семестр 2 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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) о часов в семестре Темы практических занятий 2 Волейбол	36 Часы 3 8 20 4 4 36 Часы

	специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	<u> </u>
	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.	
_	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	• •
2.	физкультурно-оздоровительная деятельность	20
	Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
J.	Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	4
7.	(УКН)	7
Итого	о часов в семестре	36
$\mathcal{N}_{\mathbf{Q}}$	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-	
1.	силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на	8
	средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в	
	длину с места толчком с двух ног.	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
2.		20
۷.	физкультурно-оздоровительная деятельность Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
	Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
11		26
No No	о часов в семестре	36 Часы
-1	Темы практических занятий	_
ı	<u>Z</u>	3
	Легкая атлетика	
	Семестр 2	1
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	
	по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	
1.	специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	8
1.	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.	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
	физкультурно-оздоровительная деятельность	
2.	Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и	20
	низкого старта. Бег на различные спринтерские дистанции. Специальные	
	прыжковые упражнения.	
2	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
3.	Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	<u> </u>
4.	(УКН)	4
Итого	о часов в семестре	36
No	Темы практических занятий	Часы
745	инткпас хилээг нариг инжин	IACDI

1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской	
	группы	
	Семестр 2	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).	0
1.	Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных	8
	двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
	физкультурно-оздоровительная деятельность	
	Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения	20
2.	общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой,	20
	траекторией, ритмом, темпом.	
	Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Аэробные	
	упражнения средней интенсивности. Релаксация и дыхательные техники	
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
3.	Скандинавская ходьба	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	4
	(VKH)	
Итого	о часов в семестре	36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
	Семестр 3	•
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	
	по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	
4	специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	
1.	скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые	8
	упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	
	Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
2.	физкультурно-оздоровительная деятельность	20
	Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	,
3.	Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
4	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	4
4.	(УКН)	4
Итого	о часов в семестре	36
No	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
	Семестр 3	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	
	по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	
1	специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	
1.	скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые	8
	упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	
	Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
2.	физкультурно-оздоровительная деятельность	20
	1 1-2-1-1-1 but odobomiemum devicament	I

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

	двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
	физкультурно-оздоровительная деятельность	
	Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения	
	•	
2.	общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой,	20
	траекторией, ритмом, темпом.	
	Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Аэробные	
	упражнения средней интенсивности.	
	Релаксация и дыхательные техники	
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
3.	Скандинавская ходьба	_
	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	
4.	(УКН)	4
Итого	о часов в семестре	36
	-	
<u>№</u>	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
	Семестр 4	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	
	по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	
4	специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	0
1.	скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые	8
	упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	
	Техника прыжка в	
	длину с места толчком с двух ног.	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
2.	физкультурно-оздоровительная деятельность	20
	Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
	Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	4
	(УКН)	
Итого	о часов в семестре	36
№	Темы практических занятий	Часы
1		2
	2	3
	Волейбол	3
	Волейбол Семестр 4	3
	Волейбол Семестр 4 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	3
	Волейбол Семестр 4 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	3
	Волейбол Семестр 4 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	
1.	Волейбол Семестр 4 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	8
	Волейбол Семестр 4 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.	
	Волейбол Семестр 4 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.	
1.	Волейбол Семестр 4 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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	8
	Волейбол Семестр 4 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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	
1.	Волейбол Семестр 4 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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	8
1.	Волейбол Семестр 4 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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	8 20
1.	Волейбол Семестр 4 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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	8
1.	Волейбол Семестр 4 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. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	8

Итого	о 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	о часов в семестре	36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
	Семестр 4	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 длиные 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
	о часов в семестре	36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы	
1.	Семестр 4 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,	20

	Фитнес	
		1
1	2	3
No	Темы практических занятий	Часы
Итог	(УКП) о часов в семестре	36
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
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
	Семестр 5	I T
1	Волейбол	3
<u>№</u> 1	Темы практических занятий 2	Часы 3
	о часов в семестре	36
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
1.	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 вдлину с места толчком с двух ног.	8
	Семестр 5 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	
	Баскетбол	
1	2	3
No	Темы практических занятий	Часы
4. Итого	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) о часов в семестре	36
4	Скандинавская ходьба	4
3.	Комплекс дыхательных и расслабляющих упражнений. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
	с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности	
	Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения	

	D 100 1 (OAT) 10	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	
	по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	
1.	специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	8
1.	скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые	0
	упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	
	Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
2.	физкультурно-оздоровительная деятельность	20
	Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг	
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
3.	Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	
4.	(УКН)	4
II		26
	о часов в семестре	36
No	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
	Семестр 5	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	
	по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	
1	специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	0
1.	скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые	8
	упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	
	Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
	физкультурно-оздоровительная деятельность	
2.	Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и	20
۷.	низкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые	20
	1 1	
	упражнения.	
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
	Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	4
	(VKH)	
	о 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	8
	двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)	
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
2.		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
	Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения	
	общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой,	20
	траекторией, ритмом, темпом.	
	Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для	
	укрепления мышц спины и пресса	
		ī
3.	Релаксация, аутогенная тренировка Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4

	Скандинавская ходьба	
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого	о часов в семестре	36
No	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
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
2.	физкультурно-оздоровительная деятельность	20
	Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого	о часов в семестре	36
No	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
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
2.	физкультурно-оздоровительная деятельность	20
	Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
٥.	Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого	учасов 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

	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
2.	физкультурно-оздоровительная деятельность	20
	Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг	
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итог	о часов в семестре	36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
	Семестр 6	l
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	
1.	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
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
2.	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
Итог	о часов в семестре	36
No	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской	
	# 115Kytibi ypito 05Aopobii ettibiibie saiini in Atin eilediaatibiion medidiinekon	
	группы	
1.	группы Семестр 6 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных	8
1. 2. 3.	Группы Семестр 6 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости) 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. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	20
2.	Семестр 6 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости) 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
2.	Группы Семестр 6 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости) 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. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба	20

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
No	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	
Семе	естр 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	6

		1
	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	
2	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и	4
4	подготовки к соревнованиям	
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля	
	тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения	4
	упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike	
	Training Club) Итого часов в семестре	18
	ттого часов в семестре	10
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
	Семестр 1	
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по теме: легкая атлетика,	4
	изучение правил соревнований и техники выполнения упражнений	4
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	
	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	6
	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	U
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и	4
	подготовки к соревнованиям	'
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля	
	тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения	4
	упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike	
	Training Club)	18
	Итого часов в семестре	10
№	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,	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,	6
2	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	4
3.	Составление комплексов упражнений коррегирующей направленности	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля	
	тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения	4
	упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike	
	Training Club) Итого часов в семестре	10
1	тного 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	
1.	Семестр 2 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	4

	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 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.	на силу, быстроту, выносливость, гибкость) Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	6
2.	на силу, быстроту, выносливость, гибкость) Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость) Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС) Составление комплексов упражнений коррегирующей направленности Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike	6
3.	на силу, быстроту, выносливость, гибкость) Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС) Составление комплексов упражнений коррегирующей направленности 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)	6
3.	на силу, быстроту, выносливость, гибкость) Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС) Составление комплексов упражнений коррегирующей направленности Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike	6 4 4
3. 4.	на силу, быстроту, выносливость, гибкость) Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС) Составление комплексов упражнений коррегирующей направленности 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) Итого часов в семестре	6 4 4 18
3. 4.	на силу, быстроту, выносливость, гибкость) Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС) Составление комплексов упражнений коррегирующей направленности 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) Итого часов в семестре Темы самостоятельных занятий	6 4 4 18 Часы
3. 4.	на силу, быстроту, выносливость, гибкость) Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС) Составление комплексов упражнений коррегирующей направленности 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) Итого часов в семестре Темы самостоятельных занятий	6 4 4 18 Часы

№	Темы самостоятельных занятий 2	3
№	Темы самостоятельных занятий	часы
		Часы
	Итого часов в семестре	18
	тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)	4
4.	подготовки к соревнованиям Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля	
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	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
	Семестр 3	
1	2 Фитнес	3
1		2
Nº	Темы самостоятельных занятий	Часы
	Итого часов в семестре	18
4.	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС) Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов	2
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	4
2.	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	6
1.	спорта Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	0
1.	Семестр 3 Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду	6
	Волейбол	
1	2	3
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов Итого часов в семестре	2 18
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	4
2.	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	6
_	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	

	Семестр 3	
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	4
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
2.	Оздоровительный бег с контролем темпа и времени, регулярное выполнение	
	беговых упражнений с регулированием нагрузки и техники дыхания	6
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и	4
	подготовки к соревнованиям	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля	
	тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения	4
	упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike	4
	Training Club)	
	Итого часов в семестре	18
No	Темы самостоятельных занятий	Часы
312	темы самостоятельных занятии	Тасы
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,	4
	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	7
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	
	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	6
	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
3.	Составление комплексов упражнений коррегирующей направленности	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля	
	тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения	4
	упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike	•
	Training Club)	
	Итого часов в семестре	
		18
№	Темы самостоятельных занятий	18 Часы
	Темы самостоятельных занятий	Часы
№ 1	Темы самостоятельных занятий 2	
	Темы самостоятельных занятий 2 Баскетбол	Часы
1	Темы самостоятельных занятий 2 Баскетбол Семестр 4	Часы 3
	Темы самостоятельных занятий 2 Баскетбол Семестр 4 Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта	Часы
1	Темы самостоятельных занятий 2 Баскетбол Семестр 4 Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	Часы 3
1.	Темы самостоятельных занятий 2 Баскетбол Семестр 4 Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	Часы 3 6
1	Темы самостоятельных занятий 2 Баскетбол Семестр 4 Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	Часы 3
1.	Темы самостоятельных занятий 2 Баскетбол Семестр 4 Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта 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)	Часы 3 6
1. 2.	Темы самостоятельных занятий 2 Баскетбол Семестр 4 Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта 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) Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	Часы 3 6
1.	Темы самостоятельных занятий 2 Баскетбол Семестр 4 Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта 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) Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	Часы 3 6
1. 2.	Темы самостоятельных занятий 2 Баскетбол Семестр 4 Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта 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) Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	Часы 3 6
1. 2.	Темы самостоятельных занятий 2 Баскетбол Семестр 4 Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта 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) Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	Часы 3 6

	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
1.	спорта	U
	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	
2.	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	6
2.	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	O
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	
3.	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	4
	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и	2
	судейство, а также анализ собственных результатов	
	Итого часов в семестре	18
NC.	T	TT
No	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
1	Фитнес	3
	Семестр 4	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	
1.	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	
	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	4
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	
2.	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	6
	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	Ü
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	4
	упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike	4
	Training Club)	
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
4	Семестр 4	
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	•
2	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	_
	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	6
2	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	4
3.	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)	
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 коррегирующей 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
No	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	6
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
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 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,	6
2	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и	4
4	подготовки к соревнованиям	
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	4
	Training Club)	
	Итого часов в семестре	18
	ттого часов в семестре	10
№	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,	4
	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	7
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
2.	Кросс-бег с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки,	6
	соблюдением техники и контролем ЧСС	
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	_
	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	4
4	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и	4
	судейство, а также анализ собственных результатов	1.0
ı	Итого часов в семестре	18
	- Constant P	

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,	
	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	4
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	
	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	6
	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
3.	Составление комплексов упражнений коррегирующей направленности	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля	•
١.	тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения	
	упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike	4
	Training Club)	
	Итого часов в семестре	18
	TITOTO TUCOB B CONTECTIPE	10
No	Темы самостоятельных занятий	Часы
- / -	TOMB CUMOCIONICUBIIDIA SUNTINI	писы
1	2	3
	Баскетбол	
	Семестр 6	
	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду	_
1.	спорта	2
	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	
	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	
2.	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	4
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	
3.	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	6
J.	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	O
	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и	
4.	судейство, а также анализ собственных результатов	6
		18
	Итого часов в семестре	10
No	Темы самостоятельных занятий	Часы
342	темы самостоятельных занятии	Тасы
1	2	3
1	Волейбол	3
	Семестр 6	
	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду	
1.	спорта	2
	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	
	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	
2.	1 , , 1,	4
	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
2	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	
3.	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	6
4	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и	6

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

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература

n/ №	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5

1	Элективные курсы	под общей	3-е изд., перераб. и доп. —	Неогр.д.
	по физической	редакцией	Москва: Издательство Юрайт,	
	культуре.	А. А. Зайцева	2025. — 321 с. — (Высшее	
	Практическая		образование). //	
	подготовка:		Образовательная платформа	
	учебник для вузов		Юрайт [сайт]. —	
	[Электронный		URL: https://urait.ru/bcode/5668	
	pecypc]		79	
2	Легкая атлетика:	А. А. Зайцев,	3-е изд., перераб. и доп. —	Неогр.д.
	учебник для вузов	С. Я. Луценко;	Москва: Издательство Юрайт,	
		под редакцией	2025. — 70 с. — (Высшее	
		А. А. Зайцева	образование). Текст:	
			электронный // Образовательная	
			платформа Юрайт [сайт]. —	
			URL: https://urait.ru/bcode/569107	
3	Физическая культура	М. Н. Стрихано,	2-е изд. — Москва :	Неогр.д.
	и спорт в вузах:	В. И. Савинков	Издательство Юрайт, 2025. —	
	учебник		160 c. URL: https://urait.ru/bcode/	
			564215	

Дополнительная литература

n/ №	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/5 66502	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/5 63330	Неогр.д.
4	Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебник для вузов	В. Г. Никитушк ин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышев а	3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — URL: https://urait.ru/bcode/5 63115	Неогр.д.

Интернет-ресурсы

- ЭБС «Консультант студента» http://studmedlib.ru/
 ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
- 3. ЭБС «Юрайт» https://urait.ru/
- ЭБС «BookUp» https://www.books-up.ru/
 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 <u>Библиотечно-информационный центр</u> — <u>ТГМУ</u> (tgmu.ru)



5.2. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

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



- 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 $\Phi \Gamma EOV$ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины доводятся до сведения обучающихся с OB3 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 32.05.01 Медико-профилактическое дело и размещен на сайте образовательной организации.



8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Вид воспитательной	Формы и направления воспитательной работы	Критерии
работы		оценки
Помощь в развитии	Открытые	Портфолио
личности	Дисциплина Б1.В.08 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.	
	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.08 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, инфрастуктуры	
	Дисциплина Б1.В.08 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	Портфолио
F , ,	Дисциплина Б1.В.08 Элективные курсы по физической	- r - r
	культуре и спорту.	
	Проведение мероприятий, способствующих воспитанию	
	гражданско-правовой культуры (круглые столы, диспуты,	
	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.08 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	
Социальные ценности	Открытые	Портфолио
социальные цеппости	<u> </u>	портфолио
	**	
	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.08 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	
	правила. Спортивный коллектив становится средой для	

соци	лизации, где развиван	отся лидерские качества	, командный
дух	и чувство	ответственности за	а общий
1 2		мероприятия, сорев	
траді	ции укрепляют сог	циальные связи и ст	пособствуют
форм	ированию позитивног	о социального опыта.	
Иден	гификация в социа	льной структуре при	получении
	_	ии профессиональной де	-