Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.10.2025 12:24:00
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Первый проректор
_____ /Транковская Л.В./
«9» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Владивосток, 2025

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

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

2) Учебный план по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «31» марта 2025г. Протокол № 8/24-25

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

Разработчики:

Заведующий кафедрой	канд. пед. наук, доцент	Каерова Е.В
(занимаемая должность)	(ученая степень, звание)	*(Ф.И.О.)*
Доцент		Шестёра А.А.
(занимаемая должность)	(ученая степень, звание)	*(Ф.И.О.)*
Доцент		Степанова И.С.
(занимаемая должность)	(ученая степень, звание)	*(Ф.И.О.)*
Старший преподаватель		Селецкая Т.Г.
(занимаемая должность)	(ученая степень, звание)	*(Ф.И.О.)*

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

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

Задачи освоения дисциплины:

1. Понимание социальной значимости физической культуры и еѐ 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 IT-технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

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

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДК.УК-7_1- определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИДК.УК-7_2- планирует виды деятельности и их продолжительность на основе здоровьесберегающей концепции ИДК.УК-7_3- изучает способы достижения оптимального уровня физической подготовленности и использует их для коррекции изменений при необходимости

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

Тип задач профессиональной деятельности

- *медицинский,*
- *организационно-управленческий*

Виды задач профессиональной деятельности:

медицинский:

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

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

4. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

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

4.2. Содержание дисциплины

4.2.1. Темы лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.2.3. Самостоятельная работа обучающегося

№	**Темы самостоятельных занятий**	**Часы**
1	2	3
	Баскетбол	
	Семестр 2	

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

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

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

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

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

№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы	
	Семестр 4	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	6
3.	Составление комплексов упражнений 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
№	**Темы самостоятельных занятий**	**Часы**
1	2	3
	Волейбол	
	Семестр 5	
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта	6
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	6
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	4

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

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

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

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература

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

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

Дополнительная литература

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

Интернет-ресурсы

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

Интернет-ресурсы и инструкции по их использованию размещены на странице Библиотечно-информационного центра Библиотечно-информационный центр — ТГМУ (tgmu.ru)

5.2. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

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

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

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

6.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

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

6.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для

обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

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

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

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

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

7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия и размещен на сайте образовательной организации.

8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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