Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Стегний Кирилл Владимирович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 16.04.2026 12:58:12
Уникальный программный ключ:
d59234ba928aea5c04c54eb9013e367220b6b2ae

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность	**31.05.03 Стоматология** для подготовки иностранных студентов (сетевая англоязычная программа КНР)
Уровень подготовки	специалитет
Направленность подготовки	02 Здравоохранение (в сфере оказания медицинской помощи при стоматологических заболеваниях)
Форма обучения	**очная**
Срок освоения ООП	**5 лет**
Кафедра	Физической культуры и спорта

Владивосток, 2025

При разработке рабочей программы дисциплины **Б1.В.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту** в основу положены:
1) ФГОС ВО специалитет по специальности 31.05.03 Стоматология утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации «12» августа 2020 г. № 984

2) Учебный план по специальности 31.05.03 Стоматология для подготовки иностранных студентов (сетевая англоязычная программа КНР)

02 Здравоохранение (в сфере оказания медицинской помощи при стоматологических заболеваниях), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.
«30» мая 2025г. Протокол № 9/24-25

Рабочая программа дисциплины **Б1.В.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту**. Легкая атлетика 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.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины Б1.В.07 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.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту относится к обязательной части основной образовательной программы в структуре основной образовательной программы по специальности 31.05.03 Стоматология для подготовки иностранных студентов (сетевая англоязычная программа КНР), в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере оказания медицинской помощи при стоматологических заболеваниях) и изучается в 1-6 семестрах.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Освоение дисциплины Б1.В.07 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 Б1.В.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту компетенций:

Тип задач профессиональной деятельности

1. *Медицинский*
2. *Педагогический*

Виды задач профессиональной деятельности

1. *Диагностическая деятельность*
2. *Лечебная деятельность*

- Медицинский, научно-исследовательский, педагогический: проведение обследования пациента с целью установления диагноза; назначение, контроль эффективности и безопасности немедикаментозного и медикаментозного лечения; разработка, реализация и контроль эффективности индивидуальных реабилитационных программ; проведение и контроль эффективности санитарно-противоэпидемических и иных профилактических мероприятий по охране здоровья населения; ведение санитарно-гигиенического просвещения среди населения и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни.
- Организационно-управленческий: организационно-управленческая деятельность.

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	112	18	18	18	18	18	22

студента (СРС) в том числе:								
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
Лекционных занятий по дисциплине Б1.В.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту не предусмотрено.
4.2.3 Темы практических занятий по дисциплине Б1.В.07 Элективные курсы по физической культуре и спорт

№	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 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 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.	Р**аздел 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.	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	4

	(УКН)	
Итого часов в семестре		**36**
№	**Темы практических занятий**	**Часы**
1	2	3
	Баскетбол	
	Семестр 2	
5.	**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
6.	Р**аздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность** Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
7.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
8.	**Прием контрольно-зачетных нормативов.** Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого часов в семестре		**36**
№	**Темы практических занятий**	**Часы**
1	2	3
	Волейбол	
	Семестр 2	
5.	**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
6.	Р**аздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность** Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
7.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
8.	**Прием контрольно-зачетных нормативов.** Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого часов в семестре		**36**
№	**Темы практических занятий**	**Часы**
1	2	3
	Фитнес	
	Семестр 2	
5.	**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
6.	Р**аздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность** Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг	20

7.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
8.	**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	
5.	**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
6.	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
7.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
8.	**Прием контрольно-зачетных нормативов.** Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого часов в семестре		**36**
№	**Темы практических занятий**	**Часы**
1	2	3
	Баскетбол	
	Семестр 3	
9.	**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
10.	Р**аздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность** Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
11.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
12.	**Прием контрольно-зачетных нормативов.** Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого часов в семестре		**36**
№	**Темы практических занятий**	**Часы**
1	2	3
	Волейбол	
	Семестр 3	
9.	**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

	упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
10.	**Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность** Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
11.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
12.	**Прием контрольно-зачетных нормативов.** Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого часов в семестре		**36**
№	**Темы практических занятий**	**Часы**
1	2	3
	Фитнес	
	Семестр 3	
9.	**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
10.	**Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность** Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг	20
11.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**	4
12.	**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	
9.	**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
10.	**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
11.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
12.	**Прием контрольно-зачетных нормативов.** Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого часов в семестре		**36**
№	**Темы практических занятий**	**Часы**
1	2	3
	Баскетбол	
	Семестр 4	

13.	**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
14.	**Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность** Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
15.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
16.	**Прием контрольно-зачетных нормативов.** Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого часов в семестре		**36**
№	**Темы практических занятий**	**Часы**
1	2	3
	Волейбол	
	Семестр 4	
13.	**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
14.	**Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность** Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
15.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
16.	**Прием контрольно-зачетных нормативов.** Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого часов в семестре		**36**
№	**Темы практических занятий**	**Часы**
1	2	3
	Фитнес	
	Семестр 4	
13.	**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
14.	**Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность** Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг	20
15.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
16.	**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	
13.	**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
14.	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
15.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
16.	**Прием контрольно-зачетных нормативов.** Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого часов в семестре		**36**
№	**Темы практических занятий**	**Часы**
1	2	3
	Баскетбол	
	Семестр 5	
17.	**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
18.	Р**аздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность** Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
19.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
20.	**Прием контрольно-зачетных нормативов.** Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого часов в семестре		**36**
№	**Темы практических занятий**	**Часы**
1	2	3
	Волейбол	
	Семестр 5	
17.	**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
18.	Р**аздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность** Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20

19.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
20.	**Прием контрольно-зачетных нормативов.** Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого часов в семестре		**36**
№	**Темы практических занятий**	**Часы**
1	2	3
	Фитнес	
	Семестр 5	
17.	**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
18.	Р**аздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность** Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг	20
19.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
20.	**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	
17.	**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
18.	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
19.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
20.	**Прием контрольно-зачетных нормативов.** Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого часов в семестре		**36**
№	**Темы практических занятий**	**Часы**
1	2	3
	Баскетбол	
	Семестр 6	
21.	**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

	упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
22.	Р**аздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность** Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
23.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**	4
24.	**Прием контрольно-зачетных нормативов.** Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого часов в семестре		36
№	**Темы практических занятий**	**Часы**
1	2	3
	Волейбол	
	Семестр 6	
21.	**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
22.	Р**аздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность** Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
23.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
24.	**Прием контрольно-зачетных нормативов.** Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого часов в семестре		**36**
№	**Темы практических занятий**	**Часы**
1	2	3
	Фитнес	
	Семестр 6	
21.	**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
22.	Р**аздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность** Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг	20
23.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**	4
24.	**Прием контрольно-зачетных нормативов.** Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого часов в семестре		**36**
№	**Темы практических занятий**	**Часы**
1	2	3
	Легкая атлетика	
	Семестр 6	
21.	**Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).** Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	8

	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.	
22.	**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
23.	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
24.	**Прием контрольно-зачетных нормативов.** Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого часов в семестре		**36**

4.2.3. Самостоятельная работа обучающегося

№	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.	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.	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
	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	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 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.	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
	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,	6

	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов 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)	3
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов	3
	Итого часов в семестре	**18**
№	**Темы самостоятельных занятий**	**Часы**
1	2	3
	Волейбол	
	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.	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
	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	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.	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.	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
	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, 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 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.	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
	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.	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.	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
	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	2

	судейство, а также анализ собственных результатов	
	Итого часов в семестре	**18**
№	**Темы самостоятельных занятий**	**Часы**
1	2	3
	Волейбол	
	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.	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
	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	6

	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
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
	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.	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.	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
	Фитнес	
	Семестр 5	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	4

	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, 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 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.	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.	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
	Баскетбол	
	Семестр 6	
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)	3
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов	3
	Итого часов в семестре	**18**
№	**Темы самостоятельных занятий**	**Часы**

1	2	3
	Волейбол	
	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 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
	Фитнес	
	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 для развития физических качеств и подготовки	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 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 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**

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 [Электронный ресурс]	под общей редакцией А. А. Зайцева	3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566879	Неогр.д.
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	Г. Н. Германов	2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство	Неогр.д.

	теории физической культуры: учебник для вузов		Юрайт, 2025. — 224 с. URL: https://urait.ru/bcode/563330	
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

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, 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 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.07 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.07 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.07 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.07 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.07 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.07 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.07 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	