

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Кемеровский государственный медицинский университет»  
 Министерство здравоохранения Российской Федерации  
 (ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
 Ж.Б.н., доцент В.В. Большаков



20 25 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Элективная дисциплина «Физическая культура: общая физическая»**

(наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

элективной дисциплины по физической культуре «Физическая культура: общая физическая»

**Код, наименование направления/специальности:** 06.03.01 «Биология» (уровень бакалавриата)  
**Квалификация выпускника:** Бакалавр  
**Форма обучения:** очная  
**Факультет:** медико-профилактический  
**Кафедра-разработчик рабочей программы:** физической культуры

Семестр	Трудоемкость		Л, ч.	ЛП, ч.	Практ. занятия, ч.	КПЗ, ч.	С, ч.	СРС, ч.	КР	Э, ч.	Форма промежуточного контроля (экзамен/ зачёт)
	зач. ед.	ч.									
I	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
II	-	54	-	-	38	-	-	16	-	-	-
III	-	66	-	-	54	-	-	12	-	-	-
IV	-	54	-	-	38	-	-	16	-	-	-
V	-	54	-	-	38	-	-	16	-	-	-
VI	-	46	-	-	24	-	-	22	-	-	зачёт
<b>Итого:</b>	-	328	-	-	228	-	-	100	-	-	зачёт



# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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

Целями освоения элективной дисциплины по физической культуре «Физическая культура: общая физическая» состоит в повышении физической и умственной работоспособности студентов-бакалавров, формирование физической культуры личности, способности направленного использования специфических средств и методов спортивных игр для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности к будущей профессии.

Задачи дисциплины: Обеспечение понимания роли физической культуры, спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности; адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма; 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; подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

## **1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

1.2.1. Элективная дисциплина по физической культуре «Физическая культура: общая физическая» относится к Б2. ЭД учебного плана.

1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками: безопасность жизнедеятельности, общая биология, педагогика и психология.

1.2.3. Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками: биохимия, физиология.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. Организационно-управленческий

### 1.3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 1.3.1. Универсальные компетенции

№ п/п	Наименование категории универсальных компетенций	Код универсальных компетенций	Содержание универсальных компетенций	Код, наименование индикаторов универсальных компетенций	Технология формирования
1.	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Лекция Практические занятия Самостоятельная работа

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

Вид учебной работы	Трудоемкость всего		Семестры					
	в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	Трудоемкость по семестрам (ч)					
			I	II	III	IV	V	VI
<b>Аудиторная работа</b> , в том числе:	-	<b>228</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>54</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>24</b>
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные практикумы (ЛП)	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	-	228	36	38	54	38	38	24
Клинические практические занятия (КПЗ)	-	-	-	-	-	-	-	-
Семинары (С)	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (СР)</b> , в том числе НИР	-	<b>100</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>22</b>
<b>Промежуточная аттестация:</b>	зачет (З)	-	-	-	-	-	-	-
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-	-
Экзамен / зачёт	-	-	-	-	-	-	-	Зачёт
<b>ИТОГО</b>	-	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>66</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>46</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет единицы 328 часов.

### 2.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка.</b>	<b>I-VI</b>	<b>328</b>	-	-	<b>228</b>	-	-	<b>100</b>
	<b>Итого</b>		<b>328</b>	-	-	<b>228</b>	-	-	<b>100</b>

### 2.2. Тематический план практических занятий

		Вид занятий	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
<b>1</b>	<b>Раздел «Общая физическая подготовка»</b>	ПЗ	<b>228</b>	<b>100</b>	<b>I-VI</b>	<i>УК-7 (ИД-1, ИД-2)</i>
<b>1.1.</b>	<b>Тема 1. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.</b>	ПЗ	<b>2</b>	2	<b>I</b>	
1.2.	Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	ПЗ	2	2	I	
1.3.	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	ПЗ	2	2	I	
1.4.	Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	ПЗ	2	-	I	
1.5.	Тема 5. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	ПЗ	2	2	I	
1.6.	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	ПЗ	2	2	I	
1.7.	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	ПЗ	2	2	I	
1.8.	Тема 8. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	ПЗ	2	-	I	
1.9.	Тема 9. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	ПЗ	2	2	I	

		Вид занятий	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1.10	Тема 10. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	ПЗ	2	2	I	
1.11	Тема 11. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	ПЗ	2	-	I	
1.12	Тема 12. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	ПЗ	2	-	I	
1.13	Тема 13. Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	ПЗ	2	-	I	
1.14	Тема 14. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	ПЗ	2	-	I	
1.15	Тема 15. Обучение одновременному бесшажному ходу.	ПЗ	2	2	I	
1.16	Тема 16. Обучение попеременному двухшажному ходу.	ПЗ	2	-	I	
1.17	Тема 17. Обучение стойкам на спусках.	ПЗ	2	-	I	
1.18	Тема 18. Обучение одновременному одношажному ходу.	ПЗ	2	-	I	
<b>1.19</b>	<b>Тема 19. Обучение технике преодоления подъемов</b>	ПЗ	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>II</b>	
1.20	Тема 20. Совершенствование способов преодоления спусков.	ПЗ	2	2	II	
1.21	Тема 21. Обучение поворотам переступанием.	ПЗ	2	-	II	
1.22	Тема 22. Обучение основным способам торможения.	ПЗ	2	2	II	
1.23	Тема 23. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км.	ПЗ	2	-	II	
1.24	Тема 24. Обучение технике ведения мяча: - совершенствование передач; - обучение броскам после ведения.	ПЗ	2	-	II	
1.25	Тема 25. Обучение штрафным броскам.	ПЗ	2	2	II	
1.26	Тема 26. Совершенствование штрафных бросков.	ПЗ	2	-	II	
1.27	Тема 27. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	ПЗ	2	-	II	
1.28	Тема 28. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол.	ПЗ	2	-	II	
1.29	Тема 29. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	ПЗ	2	2	II	
1.30	Тема 30. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	ПЗ	2	2	II	
1.31	Тема 31. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	ПЗ	2	2	II	
1.32	Тема 32. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	ПЗ	2	2	II	
1.33	Тема 33. Развитие скоростно-силовых качеств.	ПЗ	2	-	II	
1.34	Тема 34. Кроссовая подготовка.	ПЗ	2	2	II	
1.35	Тема 35. Обучение технике бега на длинные дистанции.	ПЗ	2	-	II	
1.36	Тема 36. Развитие общей выносливости.	ПЗ	2	-	II	
1.37	Тема 37. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	ПЗ	2	-	II	
<b>1.38</b>	<b>Тема 38. Обучение технике прыжка в длину с места</b>	ПЗ	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>III</b>	

		Вид занятия	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1.39	Тема 39. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	ПЗ	2	2	III	
1.40	Тема 40. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	ПЗ	2	-	III	
1.41	Тема 41. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	ПЗ	2	2	III	
1.42	Тема 42. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	ПЗ	2	-	III	
1.43	Тема 43. Развитие общефизических качеств: быстроты, выносливости и гибкости.	ПЗ	2	2	III	
1.44	Тема 44. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	ПЗ	2	-	III	
1.45	Тема 45. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	ПЗ	2	2	III	
1.46	Тема 46. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	ПЗ	2	2	III	
1.47	Тема 47. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	ПЗ	2	-	III	
1.48	Тема 48. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	ПЗ	2	-	III	
1.49	Тема 49. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	ПЗ	2	-	III	
1.50	Тема 50. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	ПЗ	2	-	III	
1.51	Тема 51. Обучение технике держания и ловле мяча, передвижение с мячом.	ПЗ	2	-	III	
1.52.	Тема 52. Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	ПЗ	2	-	III	
1.53	Тема 53. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	ПЗ	2	-	III	
1.54	Тема 54. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	ПЗ	2	-	III	
1.55	Тема 55. Обучение одновременному бесшажному ходу.	ПЗ	2	-	III	
1.56	Тема 56. Обучение технике преодоления подъемов.	ПЗ	2	-	III	
1.57	Тема 57. Обучение попеременному двухшажному ходу.	ПЗ	2	-	III	
1.58	Тема 58. Обучение стойкам на спусках.	ПЗ	2	-	III	
1.59	Тема 59. Обучение одновременному одношажному ходу.	ПЗ	2	-	III	
1.60	Тема 60. Совершенствование способов преодоления спусков.	ПЗ	2	-	III	
1.61	Тема 61. Обучение поворотам переступанием.	ПЗ	2	-	III	
1.62	Тема 62. Обучение основным способам торможения.	ПЗ	2	-	III	
1.63	Тема 63. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км.	ПЗ	2	-	III	
1.64	Тема 64. Обучение стойкам на спусках.	ПЗ	2	-	III	
<b>1.65</b>	<b>Тема 65. Обучение технике преодоления подъемов.</b>	ПЗ	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>IV</b>	
1.66	Тема 66. Совершенствование способов преодоления спусков.	ПЗ	2	2	IV	
1.67	Тема 67. Обучение поворотам переступанием.	ПЗ	2	-	IV	
1.68	Тема 68. Обучение основным способам торможения.	ПЗ	2	2	IV	

		Вид занятия	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1.69	Тема 69. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км.	ПЗ	2	-	IV	
1.70	Тема 70. Обучение технике ведения мяча. - совершенствование передач; - обучение броскам после ведения.	ПЗ	2	-	IV	
1.71	Тема 71. Обучение штрафным броскам.	ПЗ	2	2	IV	
1.72	Тема 72. Совершенствование штрафных бросков.	ПЗ	2	-	IV	
1.73	Тема 73. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	ПЗ	2	-	IV	
1.74	Тема 74. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол.	ПЗ	2	-	IV	
1.75	Тема 75. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	ПЗ	2	2	IV	
1.76	Тема 76. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	ПЗ	2	2	IV	
1.77	Тема 77. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	ПЗ	2	2	IV	
1.78	Тема 78. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	ПЗ	2	-	IV	
1.79	Тема 79. Развитие скоростно-силовых качеств.	ПЗ	2	2	IV	
1.80	Тема 80. Кроссовая подготовка.	ПЗ	2	2	IV	
1.81	Тема 81. Обучение технике бега на длинные дистанции.	ПЗ	2	-	IV	
1.82	Тема 82. Развитие общей выносливости.	ПЗ	2	-	IV	
1.83	Тема 83. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	ПЗ	2	-	IV	
<b>1.84</b>	<b>Тема 84. Обучение технике прыжка в длину с места</b>	ПЗ	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>V</b>	
1.85	Тема 85. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину.	ПЗ	2	2	V	
1.86	Тема 86. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	ПЗ	2	-	V	
1.87	Тема 87. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	ПЗ	2	2	V	
1.88	Тема 88. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	ПЗ	2	2	V	
1.89	Тема 89. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	ПЗ	2	2	V	
1.90	Тема 90. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	ПЗ	2	-	V	
1.91	Тема 91. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	ПЗ	2	2	V	
1.92	Тема 92. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	ПЗ	2	2	V	
1.93	Тема 93. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	ПЗ	2	-	V	
1.94	Тема 94. Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	ПЗ	2	-	V	
1.95	Тема 95. Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	ПЗ	2	-	V	
1.96	Тема 96. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	ПЗ	2	-	V	
1.97	Тема 97. Обучение одновременному бесшажному ходу.	ПЗ	2	2	V	

		Вид занятий	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1.98	Тема 98. Обучение попеременному двухшажному ходу.	ПЗ	2	-	V	
1.99	Тема 99. Обучение стойкам на спусках.	ПЗ	2	-	V	
1.100	Тема 100. Обучение одновременному одношажному ходу.	ПЗ	2	-	V	
1.101.	Тема 101. Обучение технике преодоления подъемов.	ПЗ	2	-	V	
1.102	Тема 102. Совершенствование способов преодоления спусков.	ПЗ	2	-	V	
<b>1.103</b>	<b>Тема 103. Обучение поворотам переступанием</b>	ПЗ	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>VI</b>	
1.104	Тема 104. Обучение основным способам торможения.	ПЗ	2	2	VI	
1.105	Тема 105. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км.	ПЗ	2	2	VI	
1.106	Тема 106. Обучение технике ведения мяча. - совершенствование передач; - обучение броскам после ведения.	ПЗ	2	2	VI	
1.107	Тема 107. Обучение штрафным броскам	ПЗ	2	2	VI	
1.108	Тема 108. Совершенствование штрафных бросков.	ПЗ	2	2	VI	
1.109	Тема 109. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	ПЗ	2	2	VI	
1.110	Тема 110. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол.	ПЗ	2	-	VI	
1.111	Тема 111. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	ПЗ	2	2	VI	
1.112	Тема 112. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	ПЗ	2	2	VI	
1.113	Тема 113. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	ПЗ	2	2	VI	
1.114	Тема 114. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	ПЗ	2	2	VI	
	Зачёт	ПЗ	-	-	VI	
	<b>Всего</b>		<b>228</b>	<b>100</b>	<b>I-VI</b>	

### 2.3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
<b>1</b>	<b>Раздел «Общая физическая подготовка»</b>		
<b>1.1</b>	<b>Тема 1. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.</b>	<b>Обучение технике низкого старта и прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление</b>	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.2	Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места	Обучение элементам техники прыжкам в длину с места	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.3	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	Обучение технике бега на короткие дистанции: техника низкого старта; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.4	Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки с места,	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.5	Тема 5. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гирями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.7	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.8	Тема 8. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	. Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.9	Тема 9. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.10	Тема 10. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Стойка игрока, перемещение, техника ловли и ведения мяча	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.11	Тема 11. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	Техника передач мяча, отскок мяча от щита и броски мяча с места и в движении	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.12	Тема 12. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника игры в защите, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.13	Тема 13. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	Совершенство техники броска по корзине и ловли отскока мяча от щита	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.14	Тема 14. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде.	Контрольное упражнение, демонстрация техники

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
		Подборка лыж по росту, размеру обуви	выполнения.
1.15	Тема 15. Обучение одновременному бесшажному ходу	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.16	Тема 16. Обучение попеременному двухшажному ходу	Ходьба по учебному кругу работа палочками	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.17	Тема 17. Обучение стойкам на спусках	Обучения стойкам и спускам с горы	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.18	Тема 18. Обучение одновременному одношажному ходу	Ходьба по учебному кругу работа палочками	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
<b>1.19</b>	<b>Тема 19. Обучение технике преодоления подъемов</b>	<b>Преодоление подъёмов разными способами</b>	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.20	Тема 20. Совершенствование способов преодоления спусков	Преодоление подъёмов разными способами	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.21	Тема 21. Обучение поворотам переступанием	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.22	Тема 22. Обучение основным способам торможения	Ходьба по учебному кругу, обучения способам торможения	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.23	Тема 23. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км	Ходьба по учебному кругу преодоление дистанции	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.24	Тема 24. Обучение технике ведения мяча. - совершенство передач - обучение броскам после ведения	Обучение технике приема и ловли мяча, ведение мяча и броски после него	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.25	Тема 25. Обучение штрафным броскам	Обучение технике штрафных бросков	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.26	Тема 26. Совершенство штрафных бросков	Совершенствование технике техники штрафных бросков	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.27	Тема 27. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Обучению ведения мяча с разными темпами и высотой отскока	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.28	Тема 28. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	Учебно –тренировочная игра	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.29	Тема 29. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1.30	Тема 30. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.31	Тема 31. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.32	Тема 32. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.33	Тема 33. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование выполнения физических упражнений на скорость, силу	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.34	Тема 34. Кроссовая подготовка	Работа на выносливость, бег по кругу	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.35	Тема 35. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение элементам бега по дистанции, старту, финишу	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.36	Тема 36. Развитие общей выносливости	Бег по кругу, работа на выносливость	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.37	Тема 37. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Обучение технике низкого старта и прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
<b>1.38</b>	<b>Тема 38. Обучение технике прыжка в длину с места</b>	<b>Обучение элементам техники прыжкам в длину с места</b>	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.39	Тема 39. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	Обучение технике бега на короткие дистанции: техника низкого старта; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.40	Тема 40. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки с места,	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.41	Тема 41. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	Обучение технике бега на короткие дистанции: техника низкого старта; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.42	Тема 42. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.43	Тема 43. Развитие общефизических качеств: быстроту, выносливость и гибкость.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1.44	Тема 44. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.45	Тема 45. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.46	Тема 46. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.47	Тема 47. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.48	Тема 48. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Стойка игрока, перемещение, техника ловли и ведения мяча	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.49	Тема 49. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	Техника передач мяча, отскок мяча от щита и броски мяча с места и в движении	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.50	Тема 50. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника игры в защите, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.51	Тема 51. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.52	Тема 52. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	Совершенство техники броска по корзине и ловли отскока мяча от щита	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.53	Тема 53. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.54	Тема 54. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.55	Тема 55. Обучение одновременному бесшажному ходу	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.56	Тема 56. Обучение технике преодоления подъемов	Преодоление подъёмов разными способами	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.57.	Тема 57. Обучение попеременному двухшажному ходу	Ходьба по учебному кругу работа палочками	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.58	Тема 58. Обучение стойкам на спусках	Обучения стойкам и спускам с горы	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1.59	Тема 59. Обучение одновременному одношажному ходу	Сдача нормативов по пройденному разделу	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.60	Тема 60. Совершенствование способов преодоления спусков	Преодоление подъёмов разными способами	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.61	Тема 61. Обучение поворотам переступанием	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.62	Тема 62. Обучение основным способам торможения	Ходьба по учебному кругу, обучения способам торможения	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.63	Тема 63. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км	Ходьба по учебному кругу преодоление дистанции	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.64	Тема 64. Обучение стойкам на спусках	Обучения стойкам и спускам с горы	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.65	<b>Тема 65. Обучение технике преодоления подъёмов</b>	<b>Преодоление подъёмов разными способами</b>	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.66	Тема 66. Совершенствование способов преодоления спусков	Преодоление подъёмов разными способами	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.67	Тема 67. Обучение поворотам переступанием	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.68	Тема 68. Обучение основным способам торможения	Ходьба по учебному кругу, обучения способам торможения	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.69	Тема 69. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км	Ходьба по учебному кругу преодоление дистанции	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.70	Тема 70. Обучение технике ведения мяча. - совершенство передач - обучение броскам после ведения	Обучение технике приема и ловли мяча, ведение мяча и броски после него	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.71	Тема 71. Обучение штрафным броскам	Обучение технике штрафных бросков	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.72	Тема 72. Совершенство штрафных бросков	Совершенствование технике техники штрафных бросков	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.73	Тема 73. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Обучению ведения мяча с разными темпами и высотой отскока	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1.74	Тема 74. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	Учебно –тренировочная игра	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.75	Тема 75. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.76	Тема 76. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гирями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.77	Тема 77. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Упражнения с гирями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.78	Тема 78. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.79	Тема 79. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование выполнения физических упражнений на скорость, силу	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.80	Тема 80. Кроссовая подготовка	Работа на выносливость, бег по кругу	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.81	Тема 81. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение элементам бега по дистанции, старту, финишу	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.82	Тема 82. Развитие общей выносливости	Работа на выносливость, бег по кругу	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.83	Тема 83. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Обучение технике низкого старта и прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
<b>1.84</b>	<b>Тема 84. Обучение технике прыжка в длину с места</b>	<b>Обучение элементам техники прыжкам в длину с места</b>	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.85	Тема 85. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	Обучение технике бега на короткие дистанции: техника низкого старта; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.86	Тема 86. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки с места,	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.87	Тема 87. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.88	Тема 88. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гирями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	Контрольное упражнение, демонстрация техники

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
			выполнения.
1.89	Тема 89. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.90	Тема 90. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.91	Тема 91. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.92	Тема 92. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении и обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.93	Тема 93. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	Техника передач мяча, отскок мяча от щита и броски мяча с места и в движении	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.94	Тема 94. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника игры в защите, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.95	Тема 95. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	Совершенство техники броска по корзине и ловли отскока мяча от щита	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.96	Тема 96. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике.	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.97	Тема 97. Обучение одновременному бесшажному ходу	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.98	Тема 98. Обучение попеременному двухшажному ходу	Ходьба по учебному кругу работа палочками	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.99	Тема 99. Обучение стойкам на спусках	Обучения стойкам и спускам с горы	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.100	Тема 100. Обучение одновременному одношажному ходу	Сдача нормативов по пройденному разделу	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.101	Тема 101. Обучение технике преодоления подъемов	Преодоление подъемов разными способами	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.102	Тема 102. Совершенствование способов преодоления спусков	Преодоление подъемов разными способами	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
<b>1.103</b>	<b>Тема 103. Обучение поворотам переступанием</b>	<b>Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции</b>	Контрольное упражнение, демонстрация техники

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
			выполнения.
1.104	Тема 104. Обучение основным способам торможения	Ходьба по учебному кругу работа палочками	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.105	Тема 105. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км	Ходьба по учебному кругу преодоление дистанции	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.106	Тема 106. Обучение техники ведения мяча. - совершенство передач - обучение броскам после ведения	Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча и броски после него	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.107	Тема 107. Обучение штрафным броскам	Обучение техники штрафных бросков	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.108	Тема 108. Совершенство штрафных бросков	Совершенствование технике техники штрафных бросков	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.109	Тема 109. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Обучению ведения мяча с разными темпами и высотой отскока	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.110	Тема 110. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	Учебно-тренировочная игра	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.111	Тема 111. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.112	Тема 112. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	Упражнения с гирями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.113	Тема 113. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.114	Тема 114. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
<b>Всего часов: 228</b>			

## 2.5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр
<b>1</b>	<b>Раздел «Общая физическая подготовка»</b>		<b>100</b>	<b>I-VI</b>
<b>1.1</b>	<b>Тема 1. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.</b>	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	<b>2</b>	<b>I</b>
1.2	Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.3	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.4	Тема 5. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.5	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.6	Тема 7. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.7	Тема 9. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.8	Тема 10. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.9	Тема 15. Обучение одновременному бесшажному ходу.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
<b>1.10</b>	<b>Тема 20. Совершенствование способов преодоления спусков.</b>	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	<b>2</b>	<b>II</b>
1.11	Тема 22. Обучение основным способам торможения.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.12	Тема 25. Обучение штрафным броскам.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.13	Тема 29. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.14	Тема 30. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.15	Тема 31. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.16	Тема 32. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.17	Тема 34. Кроссовая подготовка.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
<b>1.18</b>	<b>Тема 38. Обучение технике прыжка в длину с места.</b>	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	<b>2</b>	<b>III</b>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр
1.19	Тема 39. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
1.20	Тема 41. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
1.21	Тема 43. Развитие общефизических качеств: быстроты, выносливости и гибкости.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
1.22	Тема 45. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
1.23	Тема 46. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
1.24	<b>Тема 66. Совершенствование способов преодоления спусков.</b>	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	<b>2</b>	<b>IV</b>
1.25	Тема 68. Обучение основным способам торможения.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
1.26	Тема 71. Обучение штрафным броскам.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
1.27	Тема 75. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
1.28	Тема 76. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
1.29	Тема 77. Комплекс для развития мышц спины и живота.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
1.30	Тема 79. Развитие скоростно-силовых качеств.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
1.31	Тема 80. Кроссовая подготовка.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
<b>1.32</b>	<b>Тема 84. Обучение технике прыжка в длину с места.</b>	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	<b>2</b>	<b>V</b>
1.33	Тема 85. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
1.34	Тема 87. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
1.35	Тема 88. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
1.36	Тема 89. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
<b>1.37</b>	Тема 91. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
1.38	Тема 92. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр
1.39	Тема 97. Обучение одновременному бесшажному ходу.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
<b>1.40</b>	<b>Тема 103. Обучение поворотам переступанием.</b>	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	<b>2</b>	<b>VI</b>
1.41	Тема 104. Обучение основным способам торможения.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
1.42	Тема 105. Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
1.43	Тема 106. Обучение технике ведения мяча, совершенствование передачи, обучение броскам после ведения.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
1.44	Тема 107. Обучение штрафным броскам.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
1.45	Тема 108. Совершенствование штрафным бросков.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
<b>1.46</b>	<b>Тема 109. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.</b>	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
1.47	Тема 111. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
1.48	Тема 112. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
1.49	Тема 113. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
1.50	Тема 114. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
<b>Всего часов</b>			<b>100</b>	<b>I-VI</b>

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

#### 3.1. Занятия, проводимые в интерактивной форме

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, фактически составляет 2,43 % от аудиторных занятий, т.е. 8 часов.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол-во час	Методы интерактивного обучения	Кол-во час
1.	Раздел «Общая физическая подготовка» Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	Практическое занятие	2	Метод «тренингового круга», направленный на моделирование ситуаций с использованием знаний техники прыжка в длину с места.	2
2.	Раздел «Общая физическая подготовка» Тема 9. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Практическое занятие	2	Метод «круговой тренировки», направленный на моделирование ситуаций с использованием знаний техники дриблинга, бросков мяча по корзине, набивания теннисного шарика правой/левой рукой.	2
3	Раздел «Общая физическая подготовка» Тема 20. Совершенствование способов преодоления спусков.	Практическое занятие	2	Эвристический диалог «мозгового штурма» по обмену опытом самостоятельных занятий по развитию навыков преодоления спусков на лыжах с экспертной оценкой преподавателя.	2
4	Раздел «Общая физическая подготовка» Тема 77. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Практическое занятие	2	Метод «групповое оценивание» самостоятельная работа составление и проведение комплекса физических упражнений ОРУ с экспертной оценкой группы.	2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>8</b>		<b>8</b>

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Контрольно-диагностические материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта. Зачет включает выполнение контрольно-зачетных нормативов.

#### 4.2. Оценочные средства.

Контрольно-зачётные нормативы промежуточного контроля

Вид упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>МУЖЧИНЫ</b>					
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз в 1 минуту)	13	10	9	7	5
2. Бег на 100 м (с)	13,5	14,2	15,1	15,6	16,1
3. Бег на 3 км (мин, с)	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	215	205	195
5. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	23,30	28,00	26,30	27,30	28,30
6. Штрафные броски из 10	5	4	3	-	-
7. Выполнение 2-х шаговых бросков	5	4	-	-	-
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>					
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 минуту)	47	40	34	28	22
2. Бег на 100 м (с)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
3. Бег на 2 км (мин, с)	10,30	11,30	11,35	12,15	12,35
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
5. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18,00	19,30	20,20	21,30	23,00
6. Штрафные броски из 10	5	4	3	-	-
7. Выполнение 2-х шаговых бросков	5	4	-	-	-

### 4.3. Критерии оценок по дисциплине в целом

Характеристика ответа		Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
<p>Академическая нагрузка выполнена в полном объеме, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «отлично» и выше, чем «отлично». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта.</p>		A -B	100-91	5
<p>Академическая нагрузка выполнена в объеме 92%, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «хорошо». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта. При выполнении контрольных упражнений допускает неточности, исправление которых при помощи преподавателя позволяет студенту добиться более высокого результата в выполнении упражнения.</p>		C-D	90-81	4
<p>Академическая нагрузка выполнена не в полном объеме, посещены не все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполняет гигиенические и дисциплинарные требования частично. Техникой выполнения упражнений владеет не в полной мере. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «удовлетворительно». Слабо владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, поверхностно знает принципы физической культуры и спорта. Отработка пропусков занятий по дисциплине по причине болезни осуществлена практически или путем выполнения реферативных работ (по согласованию с преподавателем).</p>		E	80-71	3
<p>Академическая нагрузка не выполнена в полном объеме. На занятиях студент не выполнял гигиенические и дисциплинарные требования. Слабо владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Не выполнил контрольные нормативы, не осваивал технику выполнения</p>		Fx- F	< 70	2 Требуется передача/ повторное изучение материала
Баллы	100-91	90-81	80-71	<70
Шкала оценивания	«зачёт»			«не зачёт»

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### ДИСЦИПЛИНЫ

#### 5.1. Информационное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)
	<b>ЭБС:</b>
1.	<b>ЭБС «Консультант Студента»</b> : сайт / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, 2013-2025. - URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
2.	<b>Справочно-информационная система «MedBaseGeotar»</b> : сайт / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, 2024-2025. – URL: <a href="https://mbasegeotar.ru">https://mbasegeotar.ru</a> - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
3.	<b>Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU»)</b> : сайт / ООО «Медицинское информационное агентство». - Москва, 2016-2025. - URL: <a href="https://www.medlib.ru">https://www.medlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
4.	<b>«Электронная библиотечная система «Букап»</b> : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012-2025. - URL: <a href="https://www.books-up.ru">https://www.books-up.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
5.	<b>«Электронные издания»</b> издательства «Лаборатория знаний» / ООО «Лаборатория знаний». - Москва, 2015-2025. - URL: <a href="https://moodle.kemsma.ru">https://moodle.kemsma.ru</a> . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.
6.	<b>База данных ЭБС «ЛАНЬ»</b> : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017-2025. - URL: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
7.	<b>«Образовательная платформа ЮРАИТ»</b> : сайт / ООО «ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАИТ». - Москва, 2013-2025. - URL: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.
8.	<b>«JAYPEE DIGITAL» (Индия)</b> - комплексная интегрированная платформа медицинских ресурсов : сайт - URL: <a href="https://www.jaypeedigital.com/">https://www.jaypeedigital.com/</a> - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
9.	<b>Информационно-справочная система «КОДЕКС»:</b> код ИСС 89781 «Медицина и здравоохранение»: сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 -2025. - URL: <a href="http://kod.kodeks.ru/docs">http://kod.kodeks.ru/docs</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
10.	<b>Электронная библиотека КемГМУ</b> (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09. 2017 г.). - Кемерово, 2017-2025. - URL: <a href="http://www.moodle.kemsma.ru">http://www.moodle.kemsma.ru</a> . - Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.

#### 5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
1	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. // Образовательная платформа Юрайт. - URL: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный
2	<b>Дополнительная литература</b>
	Зайцева, Г. А. Физическая культура - минимум к зачету: учеб. -метод. пособие / Г. А.

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
	Зайцева - Москва: МИСиС, 2017. - 26 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
1	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.

### 6.1. Методические разработки кафедры

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
1	Мамаев, Е. А. Физическая культура: общая физическая подготовка: учебно-методическое пособие для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», направленность (профиль) «Биомедицина». – Кемеровский государственный медицинский университет, кафедра физической культуры. – Кемерово, 2022. – 60 с.
2	Мамаев, Е. А. Физическая культура: общая физическая подготовка: учебно-методическое пособие по организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», направленность (профиль) «Биомедицина». – Кемеровский государственный медицинский университет, кафедра физической культуры. – Кемерово, 2022. – 23 с.
3	Мамаев, Е. А. Физическая культура: общая физическая подготовка: учебно-методическое пособие для преподавателей, обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», направленность (профиль) «Биомедицина». – Кемеровский государственный медицинский университет, кафедра физической культуры. – Кемерово, 2022. – 68 с.

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

