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

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.б.н., доцент В.В. Большаков

«11» 03 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальность	31.05.01 «Лечебное дело»
Квалификация выпускника	врач-лечебник
Форма обучения	очная
Факультет	лечебный
Кафедра-разработчик рабочей программы	физической культуры

Семестр	Трудоемкость		Лекций, ч	Лаб. практикум, ч	Практ. занятий, ч	Клинических практ. занятий, ч	Семинаров, ч	СРС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежуточного контроля (экзамен/ зачет)
	зач. ед.	ч.									
I	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
II	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
III	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
IV	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
V	-	54	-	-	36	-	-	18	-	-	-
VI	-	58	-	-	36	-	-	22	-	-	**Зачёт**
Итого	-	328	-	-	216	-	-	112	-	-	**Зачёт**

Кемерово 2026

Рабочая программа элективной дисциплины «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело, квалификация «Врач-лечебник», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 988 от «26» августа 2020 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 59493 от 25.08.2020 г.)

Рабочую программу разработал (-и)
старший преподаватель кафедры физической культуры А.Н. Брюхачев

Рабочая программа согласована с научной библиотекой _____О.Н. Самотоева
20 02 2026 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры протокол № 7 от «20» февраля 2026 г.

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией
Председатель: к.м.н., доцент _____О.Л. Тарасова
протокол № 3 от «16» 03 2026 г.

Рабочая программа согласована с деканом лечебного факультета, к.м.н., доцентом О.Л. Тарасовой _____
«16» 03 2026 г.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе

Регистрационный номер 3769

Руководитель УМО д.фарм.н., профессор _____ Н.Э. Коломиец

«17» 03 2026 г.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1.Цели и задачи освоения дисциплины

1.1.1. Целями освоения элективного курса «Общая физическая подготовка» состоит в повышение физической и умственной работоспособности студентов-медиков, формирование физической культуры личности, способности направленного использования специфических средств и методов спортивных игр для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности к будущей профессии.

1.1.2. 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. Дисциплина относится к элективному курсу по физической культуре.

1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками: анатомия, нормальная физиология, гигиена.

1.2.3. Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками: медицинская реабилитация, гигиена.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. Профилактический.

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**
Аудиторная работа, в том числе:		-	**216**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**58**
Лекции (Л)		-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные практикумы (ЛП)		-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)		-	216	36	36	36	36	36	36
Клинические практические занятия (КПЗ)		-	-	-	-	-	-	-	-
Семинары (С)		-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (СР), в том числе НИР		-	**112**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**22**
Промежуточная аттестация:	зачет (З)	-	-	-	-	-	-	-	З
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-	-	-
Экзамен / зачёт		-	-	-	-	-	-	-	Зачёт
ИТОГО		**-**	**328**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**58**

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	**Раздел 1. Общая физическая подготовка**	**I-VI**	**328**	**-**	-	**216**	-	**-**	**112**
	Всего	**I-VI**	**328**			**216**			**112**

2.2. Тематический план практических занятий

		Вид занятий	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1	**Раздел «Общая физическая подготовка»**	ПЗ	**216**	**112**	**I-VI**	*УК-7 (ИД-1, ИД-2)*
1.1.	**Тема 1. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.**	ПЗ	**2**	2	**I**	
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 скоростно-силовых качеств.	ПЗ	2	2	I	

		Вид занятий	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1.6.	Тема 6 Кроссовая подготовка	ПЗ	2	2	I	
1.7.	Тема 7. Обучение технике бега на длинные дистанции	ПЗ	2	2	I	
1.8.	Тема 8. Развитие общей выносливости.	ПЗ	2	-	I	
1.9.	Тема 9. Развитие общей выносливости	ПЗ	2	2	I	
1.10	Тема 10. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	ПЗ	2	2	I	
1.11	Тема 11. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	ПЗ	2	2	I	
1.12	Тема 12. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	ПЗ	2	-	I	
1.13	Тема 13. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	ПЗ	2	-	I	
1.14	Тема 14. Обучение способам передвижения на лыжах, инструктаж по технике безопасности.	ПЗ	2	-	I	
1.15	Тема 15. Обучение технике одновременного бесшажного хода.	ПЗ	2	2	I	
1.16	Тема 16. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	ПЗ	2	-	I	
1.17	Тема 17 Обучение стойкам на спусках.	ПЗ	2	-	I	
1.18	Тема 18. Обучение технике одновременного одношажного хода.	ПЗ	2	-	I	
1.19	**Тема 19. Обучение технике преодоления подъемов**	ПЗ	**2**	**-**	**II**	
1.20	Тема 20. Совершенствование способов преодоления спусков.	ПЗ	2	2	II	
1.21	Тема 21. Обучение технике поворотов.	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 Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	ПЗ	2	-	II	
1.25	Тема 25. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	ПЗ	2	2	II	
1.26	Тема 26. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	ПЗ	2	-	II	
1.27	Тема 27 Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	ПЗ	2	-	II	
1.28	Тема 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места	ПЗ	2	-	II	
1.29	Тема 29. Обучение технике прыжка в длину с разбега	ПЗ	2	2	II	

		Вид занятий	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1.30	Тема 30. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	ПЗ	2	2	II	
1.31	Тема 31. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления	ПЗ	2	2	II	
1.32	Тема 32. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	ПЗ	2	2	II	
1.33	Тема 33 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ПЗ	2	-	II	
1.34	Тема 34. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	ПЗ	2	2	II	
1.35	Тема 35. Совершенствование техники низкого старта	ПЗ	2	-	II	
1.36	Тема 36 Сдача контрольных нормативов.	ПЗ	2	-	II	
1.37	Тема 37. **Изучение техники низкого старта и стартового разгона.**	ПЗ	2	**2**	II	
1.38	Тема 38. Обучение технике прыжка в длину с места.	ПЗ	**2**	**2**	**III**	
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. Развитие скоростно-силовых качеств.	ПЗ	2	2	III	
1.42	Тема 42. Кроссовая подготовка	ПЗ	2	2	III	
1.43	Тема 43. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, 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. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	ПЗ	2	-	III	
1.48	Тема 48. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	ПЗ	2	-	III	
1.49	Тема 49. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	ПЗ	2	-	III	
1.50	Тема 50. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	ПЗ	2	-	III	
1.51	Тема 51. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	ПЗ	2	2	III	
1.52.	Тема 52. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	ПЗ	2	-	III	
1.53	Тема 53. Совершенствование техники ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	ПЗ	2	-	III	

		Вид занятий	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1.54	Тема 54. Обучение техники ведения мяча. Совершенствование техники передач. Обучение броскам после ведения.	ПЗ	2	-	III	
1.55	**Тема 55. Обучение штрафным броскам**	ПЗ	2	-	III	
1.56	Тема 56. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков	ПЗ	2	2	III	
1.57	Тема 57. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	ПЗ	2	-	III	
1.58	Тема 58 Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	ПЗ	2	2	III	
1.59	Тема 59. Совершенствование техники выполнения бросков в движении	ПЗ	2	-	III	
1.60	Тема 60. Совершенствование техники ведения мяча в движении	ПЗ	2	-	III	
1.61	Тема 61. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	ПЗ	2	2	III	
1.62	Тема 62. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	ПЗ	2	-	III	
1.63	Тема 63. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	ПЗ	2	-	III	
1.64	Тема 64. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	ПЗ	2	-	III	
1.65	Тема 65. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	ПЗ	**2**	**2**	**IV**	
1.66	Тема 66. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	ПЗ	2	2	IV	
1.67	Тема 67 Обучение технике бега на длинные дистанции	ПЗ	2	2	IV	
1.68	Тема 68. Развитие общей выносливости	ПЗ	2	2	IV	
1.69	Тема 69. Обучение технике прыжка в длину с места.	ПЗ	2	2	IV	
1.70	Тема 70. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	ПЗ	2	2	IV	
1.71	Тема 71. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	ПЗ	2	-	IV	
1.72	Тема 72. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	ПЗ	2	-	IV	
1.73	**Тема 73. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.**	ПЗ	2	2	IV	
1.74	Тема 74. Обучение технике прыжка в длину с места.	ПЗ	2	2	IV	
1.75	Тема 75. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места	ПЗ	2	2	IV	
1.76	Тема 76. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	ПЗ	2	-	IV	
1.77	Тема 77. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	ПЗ	2	2	IV	
1.78	Тема 78. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	ПЗ	2	2	IV	
1.79	Тема 79. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	ПЗ	2	2	IV	

		Вид занятий	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1.80	Тема 80. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	ПЗ	2	-	IV	
1.81	Тема 81. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	ПЗ	2	2	IV	
1.82	Тема 82 Тема 10. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении. Обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	ПЗ	2	2	IV	
1.83	Тема 83. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	ПЗ	2	-	IV	
1.84	Тема 84. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	ПЗ	**2**	**-**	**V**	
1.85	Тема 85. Совершенствование техники ведения мяча и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	ПЗ	2	-	V	
1.86	Тема 86. Обучение способам передвижения на лыжах, инструктаж по технике безопасности.	ПЗ	2	-	V	
1.87	Тема 87. Обучение одновременному бесшажному ходу	ПЗ	2	2	V	
1.88	Тема 88. Обучение попеременному двухшажному ходу.	ПЗ	2	-	V	
1.89	Тема 89. Обучение стойкам на спусках.	ПЗ	2	-	V	
1.90	Тема 90. Обучение одновременному одношажному ходу.	ПЗ	2	-	V	
1.91	**Тема 91. Обучение технике преодоления подъемов**	ПЗ	2	-	V	
1.92	Тема 92. Совершенствование техники способов преодоления спусков.	ПЗ	2	2	V	
1.93	Тема 93. Обучение поворотам переступанием.	ПЗ	2	-	V	
1.94	Тема 94. Обучение основным способам торможения.	ПЗ	2	2	V	
1.95	Тема 95. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км.	ПЗ	2	-	V	
1.96	Тема 96. Обучение техники ведения мяча. Совершенствование техники передач. Обучение технике броска после ведения.	ПЗ	2	-	V	
1.97	Тема 97. Обучение технике выполнения штрафных бросков.	ПЗ	2	-	V	
1.98	Тема 98. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков.	ПЗ	2	-	V	
1.99	Тема 99. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	ПЗ	2	2	V	
1.100	Тема 100. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол.	ПЗ	2	-	V	
1.101.	Тема 101. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	ПЗ	2	**2**	V	
1.102	Тема 102. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	ПЗ	2	2	V	
1.103	Тема 103. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	ПЗ	**2**	**2**	**VI**	

		Вид занятий	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Ауд.	СРС		
1.104	Тема 104. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	ПЗ	2	2	VI	
1.105	Тема 105. Развитие скоростно-силовых качеств.	ПЗ	2	2	VI	
1.106	Тема 106. Кроссовая подготовка.	ПЗ	2	2	VI	
1.107	Тема 107. Техника передачи мяча. Технико-тактическая подготовка в баскетболе.	ПЗ	2	2	VI	
1.108	Тема 108. Обучение технике бега на длинные дистанции	ПЗ	2	-	VI	
	Зачёт	ПЗ	-	-	VI	
	Всего		**216**	**112**	**I-VI**	

2.3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1	**Раздел 1. Общая физическая подготовка**		
1.1	**Тема 1. 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.
1.2	Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места	Обучение элементам техники прыжка 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 в длину с места.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.5	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.6	Тема 6 Кроссовая подготовка	Развитие выносливости. Бег по дистанции.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.7	Тема 7. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение технике бега на дальние дистанции. работа на выносливость	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.8	Тема 8. Развитие общей выносливости.	Работа на выносливость.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.9	Тема 9. Развитие общей выносливости	Работа на выносливость	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1.10	Тема 10. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.11	Тема 11. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.12	Тема 12. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Гантельная гимнастика. Упражнения на гимнастических ковриках.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.13	Тема 13. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.14	Тема 14. Обучение способам передвижения на лыжах, инструктаж по технике безопасности.	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.15	Тема 15. Обучение технике одновременного бесшажного хода.	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.16	Тема 16. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	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 технике одновременного одношажного хода.	Ходьба по учебному кругу, работа лыжными палками.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.19	**Тема 19. Обучение технике преодоления подъемов**	**Преодоление подъемов разными способами.**	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.20	Тема 20. Совершенствование способов преодоления спусков.	Преодоление спусков разными способами.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.21	Тема 21. Обучение технике поворотов.	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 3км и 5км	Ходьба по учебному кругу, преодоление дистанции	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1.24	Тема 24 Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.25	Тема 25. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.26	Тема 26. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Гантельная гимнастика. Упражнения на гимнастических ковриках.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.27	Тема 27 Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.28	Тема 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Совершенствование техники низкого старта и прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.29	Тема 29. Обучение технике прыжка в длину с разбега	Обучение элементам техники прыжка в длину с места.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.30	Тема 30. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование элементов разбега.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.31	Тема 31. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления	Совершенствование техникеипрыжка в длину с разбега Совершенствование элементов разбега, толчка, приземления	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.32	Тема 32. Развитие общефизических качеств: координации и выносливости	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.33	Тема 33 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.34	Тема 34. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на дальние дистанции. работа на выносливость.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.35	Тема 35. Совершенствование техники низкого старта	Совершенствование техники низкого старта. Выбегание. Разгон по дистанции.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.36	Тема 36 Сдача контрольных нормативов.	Сдача контрольных нормативов.	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.
1.38	Тема 38. Обучение технике прыжка в длину с места.	Обучение элементам техники прыжкам в длину с места.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
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 техники бега на короткие дистанции.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.41	Тема 41. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.42	Тема 42. Кроссовая подготовка	Развитие выносливости. Бег по дистанции.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.43	Тема 43. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.44	Тема 44. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.45	Тема 45. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Гантельная гимнастика. Упражнения на гимнастических ковриках.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.46	Тема 46. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.47	Тема 47. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.48	Тема 48. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.49	Тема 49. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Совершенство техники броска по корзине и ловли отскока мяча от щита.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.50	Тема 50. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.51	Тема 51. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.52.	Тема 52. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Совершенствование техники держания и ловли мяча.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.53	Тема 53. Совершенствование техники ведения и бросков по корзине. Совершенствование	Совершенствование техники ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
	ловли отскока мяча от корзины.		
1.54	Тема 54. Обучение техники ведения мяча. Совершенствование техники передач. Обучение броскам после ведения.	Обучение технике ведения мяча. Совершенствование техники выполнения передач.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.55	**Тема 55. Обучение штрафным броскам**	**Обучение штрафным броскам**	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.56	Тема 56. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков	Совершенствование техники выполнения штрафных бросков	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.57	Тема 57. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.58	Тема 58 Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.59	Тема 59. Совершенствование техники выполнения бросков в движении	Совершенствование техники выполнения бросков в движении	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.60	Тема 60. Совершенствование техники ведения мяча в движении	Совершенствование техники ведения мяча в движении	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.61	Тема 61. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.62	Тема 62. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.63	Тема 63. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.64	Тема 64. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.65	Тема 65. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.66	Тема 66. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Гантельная гимнастика. Работа со скакалкой.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.67	Тема 67 Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение технике бега на длинные дистанции	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1.68	Тема 68. Развитие общей выносливости	Развитие общей выносливости.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.69	Тема 69. Обучение технике прыжка в длину с места.	Обучение технике прыжка в длину с места	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.70	Тема 70. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.71	Тема 71. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.72	Тема 72. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.73	**Тема 73. 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.
1.74	Тема 74. Обучение технике прыжка в длину с места.	Обучение элементам техники прыжка в длину с места.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.75	Тема 75. 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.
1.76	Тема 76. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки с места.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.77	Тема 77. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	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.
1.78	Тема 78. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Упражнения с гирями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.79	Тема 79. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Комплекс упражнений на медленное растягивание мышц рук, ног, туловища; упражнения для развития подвижности суставов.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.80	Тема 80. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Комплекс упражнений на медленное растягивание мышц рук, ног, туловища; упражнения для развития подвижности суставов.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.81	Тема 81. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Обучение технике приема и ловли мяча, ведение мяча.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.82	Тема 82 Тема 10. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении. Обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Тема 10. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении. Обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1.83	Тема 83. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	Работа над совершенствованием техники передачи мяча, ловли при отскоке мяча от щита и бросков мяча с места и в движении.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.84	Тема 84. 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.
1.85	Тема 85. Совершенствование техники ведения мяча и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	Совершенствование техники броска по корзине и ловли мяча при отскоке от щита.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.86	Тема 86. Обучение способам передвижения на лыжах, инструктаж по технике безопасности.	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.87	Тема 87. Обучение одновременному бесшажному ходу	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.88	Тема 88. Обучение попеременному двухшажному ходу.	Ходьба по учебному кругу, работа лыжными палками.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.89	Тема 89. Обучение стойкам на спусках.	Обучения стойкам и спускам с горы.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.90	Тема 90. Обучение одновременному одношажному ходу.	Сдача нормативов по пройденному разделу.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.91	**Тема 91. Обучение технике преодоления подъемов**	**Преодоление подъемов разными способами**	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.92	Тема 92. Совершенствование техники способов преодоления спусков.	Преодоление спусков разными способами.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.93	Тема 93. Обучение поворотам переступанием.	Обучение технике поворотов во время прохождения круга на дистанции.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.94	Тема 94. Обучение основным способам торможения.	Ходьба по учебному кругу, работа лыжными палками.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.95	Тема 95. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км.	Ходьба по учебному кругу, преодоление дистанции.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.96	Тема 96. Обучение техники ведения мяча. Совершенствование техники передач. Обучение технике броска после ведения.	Обучение технике приема и ловли мяча, ведения мяча и броска после него.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.97	Тема 97. Обучение технике выполнения штрафных бросков.	Обучение технике выполнения штрафных бросков.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Форма контроля и отчетности усвоения материала
1.98	Тема 98. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков.	Совершенствование техники выполнения штрафных бросков.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.99	Тема 99. 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.
1.100	Тема 100. Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол.	Учебно-тренировочная игра.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.101	Тема 101. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	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.
1.102	Тема 102. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	Упражнения с гирями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.103	Тема 103. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Комплекс упражнений на медленное растягивание мышц рук, ног, туловища; упражнения для развития подвижности суставов.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.104	Тема 104. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Комплекс упражнений на медленное растягивание мышц рук, ног, туловища; упражнения для развития подвижности суставов.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.105	Тема 105. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование выполнения физических упражнений на скорость, силу.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.106	Тема 106. Кроссовая подготовка.	Работа на выносливость, бег по дистанции.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.107	Тема 107. Техника передачи мяча. Технико-тактическая подготовка в баскетболе.	Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
1.108	Тема 108. Обучение технике бега на длинные дистанции	Обучение элементам бега по дистанции; старту; финишу.	Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения.
Всего часов: 216			

2.5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр
1	**Раздел 1. Общая физическая подготовка**		**112**	**I-VI**
1.1	**Тема 1 Изучение техники низкого старта и стартового разгона.**	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	**2**	**I**

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр
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 4. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.5	Тема 5. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.6	Тема 6. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.7	Тема 7. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.8	Тема 8. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.9	Тема 9. Обучение одновременному бесшажному ходу.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	I
1.10	**Тема 10. Совершенствование способов преодоления спусков**	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	**2**	**II**
1.11	Тема 11. Обучение основным способам торможения.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.12	Тема 12. Обучение штрафным броскам.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.13	Тема 13. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.14	Тема 14. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.15	Тема 15. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.16	Тема 16. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.17	Тема 17. Развитие скоростно-силовых качеств.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.18	Тема 18. Кроссовая подготовка.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	II
1.19	**Тема 19. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.**	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	**2**	**III**

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр
1.20	Тема 20. Обучение технике прыжка в длину с места.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
1.21	Тема 21. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
1.22	Тема 22. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
1.23	Тема 23. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
1.24	Тема 24. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
1.25	Тема 25. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
1.26	Тема 26. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
1.27	Тема 27. Обучение одновременному бесшажному ходу.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	III
1.28	**Тема 28. Совершенствование способов преодоления спусков**	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	**2**	**IV**
1.29	Тема 29. Обучение основным способам торможения.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
1.30	Тема 30. Обучение штрафным броскам.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
1.31	Тема 31. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
1.32	Тема 32. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
1.33	Тема 33. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
1.34	Тема 34 Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
1.35	Тема 35. Развитие скоростно-силовых качеств.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
1.36	Тема 36 Кроссовая подготовка.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	IV
1.37	**Тема 37. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.**	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	**2**	**V**

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр
1.38	Тема 38. Обучение технике прыжка в длину с места.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
1.39	Тема 39. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
1.40	Тема 40. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
1.41	Тема 41. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
1.42	Тема 42. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
1.43	Тема 43. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
1.44	Тема 44. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
1.45	Тема 45. Обучение одновременному бесшажному ходу.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	V
1.46	**Тема 46. Совершенствование способов преодоления спусков.**	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	**2**	**VI**
1.47	Тема 47. Обучение основным способам торможения.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
1.48	Тема 48. Обучение штрафным броскам.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
1.49	Тема 49. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
1.50	Тема 50. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
1.51	Тема 51. Комплекс для развития мышц плечевого пояса	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
1.52	Тема 52. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
1.53	Тема 53 Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
1.54	Тема 54. Развитие скоростно-силовых качеств.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр
1.55	Тема 55. Кроссовая подготовка	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
1.56	Тема 56. Обучение технике бега на длинные дистанции.	Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание.	2	VI
Всего часов			**112**	**I-VI**

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 техники 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
	ВСЕГО ЧАСОВ:		**8**		**8**

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**
МУЖЧИНЫ					
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	-	-	-
ЖЕНЩИНЫ					
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**
Академическая нагрузка выполнена в полном объеме, посещены все практические занятие по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятие 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.	A -B	100-91	5
Академическая нагрузка выполнена в объеме 92%, посещены все практические занятие по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятие 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.	C-D	90-81	4

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Академическая нагрузка выполнена не в полном объеме, посещены не все практические занятие 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 по болезни осуществлена практически или путем выполнения реферативных работ (по согласованию с преподавателем).	E	80-71	3
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	Fx- F	< 70	2 Требуется пересдача/ повторное изучение материала

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)
	ЭБС:
1.	**ЭБС «Консультант Студента»** : сайт / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, 2013-2026. - URL: https://www.studentlibrary.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
2.	**Справочно-информационная система «MedBaseGeotar» :** сайт / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, 2024-2026. – URL: https://mbasegeotar.ru - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
3.	**«Электронная библиотечная система «Букап»** : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012-2026. - URL: https://www.books-up.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
4.	**База данных ЭБС «ЛАНЬ»** : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017-2026. - URL:https://.e.lanbook.com. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.

5.	**«Образовательная платформа ЮРАЙТ» :** сайт / ООО «ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАЙТ». - Москва, 2013-2026. - URL: https://urait.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.
6.	**«JAYPEE DIGITAL» (Индия) -** комплексная интегрированная платформа медицинских ресурсов : сайт - URL: https://www.jaypeedigital.com/ - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
7.	**Электронная библиотека КемГМУ** (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09. 2017 г.). - Кемерово, 2017-2026. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru. - Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.

5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
1	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: htpps://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. // Образовательная платформа Юрайт. - URL: https://urait.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.
	Дополнительная литература
1	Зайцева, Г. А. Физическая культура - минимум к зачету: учеб. -метод. пособие / Г. А. Зайцева - Москва: МИСиС, 2017. - 26 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: htpps://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
2	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: htpps://www.studentlibrary.ru. – 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	«Общая физическая подготовка»: учебно-методическое пособие для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 31.05.01. Лечебное дело - Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра физической культуры - А.Н. Брюхачёв, Р.Г. Антипина, Н.И. Фетищев. – Кемерово, 2024. – 60 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.
2	«Общая физическая подготовка»: учебно-методическое пособие для обучающих по организации внеаудиторной самостоятельной работы по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 31.05.01 «Лечебное дело» / А.Н. Брюхачёв, В.А. Николаев – Кемерово, 2024. – 23 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.
3	«Общая физическая подготовка»: учебно-методическое пособие для преподавателей, обучающих по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 31.05.01 «Лечебное дело» - Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра физической культуры, - А.Н. Брюхачёв, Р.Г. Антипина, Н.И. Фетищев. – Кемерово, 2024. – 68 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения:

- тренажёрный зал;

- лыжная база;

- гимнастический зал;

- легкоатлетический манеж;

- спортивный зал.

Оборудование:

- штанга, перекладина, гири, брусья, шведская стенка;

- лыжный инвентарь (лыжи, ботики, лыжные палки);

- скамья для пресса, скамья Скотта, стойки для жима лежа, перекладина, штанга;

- штанги трапеция, перекладина, гири, гимнастические скамейки, рукоход;

- гандбольные ворота, баскетбольные щиты, баскетбольное кольцо, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, сетка бадминтонная, канат гимнастический;

- теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, гантели, жимфлекстор, гимнастические скамейки, набивные мячи, комплект дартс.