

**Пятигорский медико-фармацевтический институт-филиал федерального  
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора института

\_\_\_\_\_ М.В.Черников

«31» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ» 1**

Для специальности: *33.05.01 Фармация* (уровень специалитета)

Квалификация выпускника: *провизор*

Кафедра: *физического воспитания и здоровья*

Курс – 1-4

Семестр – 1-8

Форма обучения – очная

Трудоемкость дисциплины: 328 часов контактной работы обучающегося с преподавателем

Промежуточная аттестация: зачет – 8 семестр

Рабочая программа разработана:  
Зав. каф. физического воспитания  
и здоровья, канд. пед. наук, доцент

А.Ф. Щекин

Канд. пед. наук, доцент кафедры физического  
воспитания и здоровья  
Канд. пед. наук, преподаватель кафедры физического  
воспитания и здоровья

Ю.И. Журавлева

Е.В. Ярошенко

протокол №1 от «31»августа 2021г.  
Заведующий кафедрой физического  
воспитания и здоровья \_\_\_\_\_

А.Ф. Щекин

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией по циклу  
естественно-научных дисциплин  
протокол №1 от «30» августа 2021 г.  
Председатель УМК \_\_\_\_\_ Е.Г.Доркина

Рабочая программа согласована с библиотекой

Заведующая библиотекой \_\_\_\_\_ Л.Ф.Глущенко

Внешняя рецензия дана канд. пед. наук, доцент Пятигорского института (филиал)  
СКФУ Л.Н. Коваль

Декан фармацевтического факультета

М.В.Ларский

Рабочая программа утверждена на заседании Центральной методической комиссии  
протокол №1 от «31» августа 2021 г.

Председатель ЦМК

М.В.Черников

Рабочая программа утверждена на заседании Ученого совета  
Протокол №1 от «31» августа 2021 года.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО – специалитет по специальности: 33.05.01. Фармация

1.1. Цель дисциплины: получение практических умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

1.2. Задачи дисциплины:

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

– понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

1.3. Место дисциплины в структуре ОП.

Блок 1, вариативная часть.

**1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине,  
соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы  
и индикаторами их достижения**

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Уровень усвоения		
		Знать	Уметь	Иметь навык (опыт деятельности)	Ознакомительный	Репродуктивный	Производный
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-ук.7.-1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию;</li> <li>– технику изучаемых двигательных действий;</li> <li>– средства и методы развития физических качеств</li> </ul>	-	-			
	ИД-ук.7.-2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>– провести комплекс гигиенической гимнастики;</li> <li>– провести комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>–направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности;</li> <li>–составить комплекс гигиенической гимнастики;</li> <li>– составить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>–проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты;</li> <li>–контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой</li> </ul>	-	-	+	+

	<p>ИД-ук-7.-3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>–технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов;</li> <li>– техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции;</li> <li>– техникой оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину;</li> <li>– техникой прикладных упражнений – лазаньем, перелазаньем, упражнениями в равновесии;</li> <li>– техникой плавания различными способами плаваниями;</li> <li>– техникой и тактикой двусторонней игры в баскетбол;</li> <li>– техникой и тактикой двусторонней игры в волейбол;</li> <li>– техникой и тактикой двусторонней игры в футбол;</li> <li>– технологиями мышечной релаксации;</li> <li>– технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма;</li> <li>– технологиями построения самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>– технологиями проведения закаливающих процедур;</li> <li>– технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей;</li> <li>– технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку).</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--	--	--

## 1.5. Сопоставление профессиональных компетенций ФГОС и трудовых функций согласно профстандарту

Профессиональные компетенции ФГОС и трудовые функции профстандартом для дисциплины не предусмотрены.

## 2. Учебная программа дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов

Вид учебной работы	Часы	
	Всего	Контактная работа обучающегося с преподавателем
Аудиторные занятия (всего)	328	328
В том числе:		
Занятия лекционного типа	-	-
Занятия семинарского типа	-	-
Занятия практического типа	328	328
Самостоятельная работа (всего)	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)		
Общая трудоемкость: 328 часов	328	328

### 2.2. Содержание дисциплины

Модуль 1. Оздоровительная ходьба.

Модульная единица 1. Техника ходьбы. Дыхание при оздоровительной ходьбе.

Модульная единица 2. Темп, скорость ходьбы.

Модульная единица 3. Характер грунта. Рельеф местности.

Модульная единица 4. Длина дистанции. Терренкур.

Модульная единица 5. Скандинавская ходьба.

Модуль 2. Подвижные игры.

Модульная единица 1. Классификация подвижных игр.

Модульная единица 2. Игры на внимание с элементами общеразвивающих упражнений.

Модульная единица 3. Игры беговой направленности.

Модульная единица 4. Подвижные игры с прыжками.

Модульная единица 5. Игры с метаниями, бросками и ловлей.

Модульная единица 6. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Модульная единица 7. Региональный компонент подвижных игр.

Модуль 3. Атлетическая гимнастика.

Модульная единица 1. Атлетическая гимнастика оздоровительной направленности.

Модульная единица 2. Организация занятий атлетической гимнастикой.

Модульная единица 3. Особенности тренировки в атлетической гимнастике.

Модульная единица 4. Упражнения силового характера.

Модульная единица 5. Упражнения с гимнастическими предметами.

Модульная единица 6. Упражнения со стандартными отягощениями.

Модульная единица 7. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

Модуль 4. Общая физическая подготовка.

Модульная единица 1. Общеподготовительные упражнения.

Модульная единица 2. Общие требования выполнения упражнений ОФП.

Модульная единица 3. Дыхательные упражнения с использованием различных методик.

Модульная единица 4. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.

Модульная единица 5. Упражнения для развития мышц спины.

Модульная единица 6. Упражнения для развития мышц ног.

Модуль 5. Специальная физическая подготовка.

Модульная единица 1. Средства СФП.

Модульная единица 2. Упражнения для развития силовых способностей.

Модульная единица 3. Упражнения для развития выносливости.

Модульная единица 4. Упражнения для развития координационных способностей.

Модульная единица 5. Упражнения для развития гибкости.

Модульная единица 6. Упражнения для развития скоростных способностей.

### 2.3. Тематический план занятий лекционного типа

Занятия лекционного типа учебным планом не предусмотрены.

### 2.4. Тематический план контактной работы обучающегося на занятиях практического типа

№	Практические блоки	Часы (академ.)
<b>1 семестр</b>		
1	<b>Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</b> Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специально-беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения. Ходьба по пересеченной местности.	2
2	<b>Техника оздоровительного бега и ходьбы.</b> ОРУ. Терренкур № 1. (Лермонтовский разъезд– место дуэли М. Ю. Лермонтова – поляна «Песен» – «Ворота Солнца») /среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2
3	<b>Оздоровительная ходьба.</b> Рекомендации по оздоровительной ходьбе. ОРУ. Терренкур № 2. (Лермонтовский разъезд» – место дуэли М.Ю. Лермонтова – Перкальский питомник)/быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2
4	<b>Ходьба и ее разновидности.</b> ОРУ, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, восстановление, с изменением темпа прохождения дистанции. Ходьба в скоростном темпе. Эстафеты с преодолением препятствий.	2
5	<b>Техника оздоровительного бега.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. Упражнения для развития концентрации внимания. Игры для повышения уровня физической подготовленности.	2
6.	<b>Подвижные игры всистеме физического воспитания.</b> Основные понятия об игре. Специфические особенности подвижных игр. Классификация подвижных игр. Бег на месте. ОРУ. СБУ. Эстафета с набивными мячами. Эстафета с чехардой.	2
7	<b>Подвижные игры эстафеты для студенческой молодежи.</b> Подвижные игры для студенческой молодежи и методика их проведения.Медленный бег. Бег с выполнением различных заданий. Упражнения на координацию. ОРУ. СБУ. Ходьба в различном темпе. Встречная эстафета с обручем и скакалкой. Игра «Челнок» с набивным мячом.	2
8	<b>Подвижные игры в занятиях спортом.</b> Роль игрового метода в спортивной практике. Особенности использования игр в тренировкепо различным видам спорта (физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка). Подвижные игры для развития основныхфизических качеств. Бег трусцой. ОРУ. СБУ. Ходьба в приседе. Передвижение на руках. Комплекс упражнений для развития мышц шеи. Эстафета со скакалками в парах. Эстафеты на месте, в	2

	движении, без предметов.	
9	<b>Общие основы атлетической гимнастики.</b> Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. ОРУ. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.	2
10	<b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Медленный бег. ОРУ. Комплекс упражнений для развития мышц спины с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для развития мышц ног с использованием собственного веса.	2
11	<b>Комплекс специальных упражнений атлетической гимнастики.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса с использованием собственного веса.	2
12	<b>Комплекс упражнений атлетической гимнастики с гантелями.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для развития мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений на гибкость.	2
13	<b>Комплекс упражнений атлетической гимнастики с гириями.</b> Медленный бег. ОРУ. Развитие силы и силовой выносливости основных мышечных групп. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	2
14	<b>Общая физическая подготовка.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2
15	<b>Дыхательные упражнения с использованием различных методик.</b> ОРУ с предметами. СБУ. Кроссовая подготовка 1000-3000. Дыхательная гимнастика.	2
16	<b>Общеподготовительные упражнения.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег с препятствиями. Метание гранаты.	2
17	<b>Дыхательные упражнения с использованием различных методик.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции, бег 800м, 500м. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой, по Бутейко.	2
18	<b>Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.</b> ОРУ. Равномерный бег, ходьба с использованием различных исходных положений. Упражнения с изменением направления и скорости движения. Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств.	2
19	<b>Специальная физическая подготовка.</b> ОРУ. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) /муж./. Наклон вперед (см.) / гибкость. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) /жен./.	2
20	<b>Упражнения для развития силовых способностей.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения для развития физического качества быстроты: челночный бег 6х9 м, бег на короткие дистанции. Занятия на тренажерах. Игра в мини-футбол.	2
21	<b>Комплексы на развитие выносливости.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег 12 минут без учета времени. Различные подводящие упражнения с гириями и штангой.	2
	<b>Итого за 1 семестр:</b>	<b>42</b>
	<b>2 семестр</b>	
22	<b>Оздоровительная ходьба с изменением темпа движения.</b> ОРУ. Терренкур № 1. (Лермонтовский разъезд – место дуэли М.Ю. Лермонтова – поляна «Песен» – «Ворота Солнца») /с изменением темпа движения. Дыхательная гимнастика по различным методикам.	2
23	<b>Оздоровительная ходьба по пересеченной местности.</b> ОРУ. Терренкур № 2.	2



	(«Лермонтовский разъезд» - место дуэли М.Ю. Лермонтова – Перкальский питомник) /средним темпом по пересеченной местности. Дыхательная гимнастика.	
24	<b>Оздоровительная ходьба. Характер грунта.</b> Рельеф местности. ОРУ. Маршрут здоровья № 1. «Ворота Солнца» в районе г. Машук /среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.	2
25	<b>Оздоровительная ходьба. Терренкур.</b> ОРУ. Маршрут здоровья № 2. «Канатка» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2
26	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Эстафета с лазанием и перелазанием «День ночь». Эстафеты с гимнастическими скамейками.	2
27	<b>Классификация подвижных игр.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжковые упражнения и упражнения с предметами. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Эстафета «Передача мяча в колонне».	2
28	<b>Эстафеты с преодолением препятствий.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Подвижные игры с эстафетной палочкой.	2
29	<b>Атлетическая гимнастика оздоровительной направленности.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Приседание со штангой на плечах. Полуприседание. Приседание со штангой на спине на скамью. Приседание со штангой на груди.	2
30	<b>Комплекс упражнений атлетической гимнастики для мышц спины.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц спины.	2
31	<b>Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений для развития двуглавой мышцы плеча. Комплекс упражнений для развития мышц спины.	2
32	<b>Комплекс упражнений атлетической гимнастики для мышц ног.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц ног и мышц рук.	2
33	<b>Комплекс упражнений атлетической гимнастики силового характера.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузоблочных устройствах.	2
34	<b>Общие требования выполнения упражнений ОФП.</b> Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Игра в настольный теннис.	2
35	<b>Прикладные упражнения.</b> ОРУ с предметами и без. СБУ. Кроссовая подготовка 1000-3000 м.	2
36	<b>Дыхательные упражнения.</b> Контрольное тестирование. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Закрепление техники бега на средние дистанции. Бег на 1000 м. Упражнения на восстановление дыхания.	2
37	<b>Упражнения в равновесии.</b> Контрольное тестирование. ОРУ. СБУ. Бег 2000 м. (мин/сек) /жен./ . Бег 3000 м. (мин/сек)/ муж. Упражнения на развитие координационных способностей.	2
38	<b>Упражнения на развитие силовых способностей.</b> Медленный бег. Упражнения для развития физических качеств с предметами и без. Выполнение упражнений на тренажерах на силовые способности.	2
39	<b>Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</b> ОРУ на месте и в движении. Челночный бег 6×10. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых	2

	качеств.	
40	<b>Упражнения на развитие выносливости.</b> Медленный бег до 3000 м с изменением темпа. ОРУ. СБУ. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища.	2
41	<b>Упражнения на совершенствование координационных способностей.</b> Медленный бег. ОРУ. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2
42	<b>Упражнения на развитие гибкости.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Различные подводящие упражнения с гириями и штангой. Упражнения на тренажерах.	2
	<b>Итого за 2 семестр:</b>	<b>42</b>
	<b>3 семестр</b>	
43	<b>Оздоровительный бег.</b> ОРУ. Терренкур № 3. (Перкальские скалы)/бег в среднем темпе от 150-200 шагов в минуту. Чередование с ходьбой. Упражнения на восстановление дыхания.	2
44	<b>Спортивная (оздоровительная) ходьба.</b> ОРУ. Маршрут здоровья № 1. «Ворота Солнца» в районе г. Машук /среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2
45	<b>Циклические упражнения аэробной направленности.</b> ОРУ. Маршрут здоровья № 3. «Ленинские скалы» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2
46	<b>Оздоровительная ходьба в очень медленном темпе.</b> ОРУ. Ходьба по терренкуру № 4 по грунту в лесопарковой зоне г. Машук. Скорость ходьбы – 2,5-3,0 км/ч.	2
47	<b>Оздоровительная ходьба в быстром темпе.</b> ОРУ. Ходьба по терренкуру № 5 по грунту в лесопарковой зоне г. Машук. Скорость ходьбы – 5,6-6,4 км/ч.	2
48	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Самостоятельный подбор игр с сюжетной постановкой. Эстафета: «Перемена мест».	2
49	<b>Подвижные игры для развития основных физических качеств.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Встречная эстафета с булавами. Игра «Выбивала».	2
50	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Встречная эстафета с брусками. Игра: «Круговая лапта».	2
51	<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Игра: «Следи за сигналом». Передача гимнастических обручей. Встречная эстафета с брусками. Игра «Перестрелка».	2
52	<b>Подвижные игры с элементами футбола.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики. «Футбол руками». Эстафеты.	2
53	<b>Инструктаж по ТБ в тренажерном зале по атлетической гимнастике.</b> Правила поведения в зале. Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки. ОРУ. Бег в среднем темпе.	2
54	<b>Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса.</b> ОРУ. Специальная разминка. Правила питания в процессе тренировок.	2
55	<b>Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.</b> Комплекс упражнений собственного веса. Медленный бег. ОРУ. Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, бедра, ягодиц, мышц живота.	2
56	<b>Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя. Приседание со штангой на плечах.	2
57	<b>Комплекс упражнений собственного веса.</b> ОРУ. Бег в среднем темпе. Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на	2

	плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа).	
58	<b>Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами с элементами спортивных игр.	2
59	<b>Комплекс общеразвивающих упражнений в беге.</b> Медленный бег. ОРУ. Эстафета (4/100)/жен./ Эстафета (4/400) /муж/.	2
60	<b>Специальные упражнения для развития физических качеств.</b> Контрольное тестирование. ОРУ. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) /муж./. Наклон вперед (см.) / гибкость. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) /жен./.	2
61	<b>Комплексы упражнений для развития основных навыков выбранного вида спорта.</b> ОРУ. СБУ. Равномерный бег со старта на отрезках 500-1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение «переключениями» на дистанции 100-150 м.	2
62	<b>Изучение и совершенствование технических приемов выбранного вида спорта.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60 – 100 м). Упражнения для развития мышц поясницы и ягодиц.	2
63	<b>Совершенствование специальной технической подготовки по выбранному виду.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением 40-60 м. Комплекс упражнений для развития мышц пресса. Упражнения для укрепления приводящих мышц.	2
	<b>Итого за 3 семестр:</b>	<b>42</b>
	<b>4 семестр</b>	
64	<b>Оздоровительная ходьба медленном темпе.</b> Ходьба по терренкуру № 5 по земляному грунту в лесопарковой зоне г. Машук. Скорость ходьбы – 3-3,5 км/ч	2
65	<b>Оздоровительная ходьба в среднем темпе.</b> ОРУ. Терренкур № 6. Пятигорский нарзан – Канатка – Ворота Солнца. Скорость ходьбы – 4-5,6 км/ч.	2
66	<b>Общеразвивающие упражнения в ходьбе.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости. Бег в среднем темпе. ОРУ. Упражнения с гимнастической скакалкой: в движении и на месте.	2
67	<b>Оздоровительная ходьба в очень быстром темпе.</b> ОРУ. Маршрут здоровья № 1 «Ворота Солнца» в районе г. Машук. Скорость ходьбы – более 6,4 км/ч	2
68	<b>Ходьба с изменением рельефа местности.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами. Повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, м. Прыжки в длину с места.	2
69	Ходьба с изменением характера грунта. ОРУ. Маршрут здоровья № 2. «Канатка» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения	2
70	<b>Эстафеты с элементами футбола.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Строевые упражнения. Эстафеты: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки».	2
71	<b>Эстафеты с элементами баскетбола.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Правила игры с элементами баскетбола. Эстафета: «4 передачи», «Хвосты», «Карлики и великаны».	2
72	<b>Эстафета с элементами волейбола.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Строевые упражнения.Игра: «Встречная волейбольная пасовка над сеткой».	2
73	<b>Комплекс упражнений армреслинга.</b> Медленный бег, ОРУ, СБУ. Различные подводящие упражнения с утяжелителями. Техника выполнения упражнений, используемых в атлетической гимнастике для растягивания мышечно-связочного	2

	аппарата.	
74	<b>Упражнения на преодоление сопротивления собственного тела.</b> Медленный бег. ОРУ. Круговой комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса. Отжимания от пола. Комбинированный комплекс упражнений «на растягивание».	2
75	<b>Упражнения на перемещения собственного тела с использованием «классических гимнастических» снарядов.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. Комплекс упражнений со свободным весом для укрепления мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений со свободным весом для укрепления мышц ног.	2
76	<b>Комплекс упражнений со свободным весом для укрепления мышц спины и мышц ног.</b> Медленный бег. ОРУ. Упражнения с набивными мячами, экспандерами. Упражнение на напряжение и расслабление.	2
77	<b>Комплекс упражнений при активном или незначительном сопротивлении.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. Комплекс упражнений комбинированным методом для развития всех групп мышц.	2
78	<b>Упражнения без отягощений и предметов.</b> ОРУ. Бег до 2000 м в медленном темпе. Прыжки на месте. Прыжки со скакалкой.	2
79	<b>Общеоздоровительная физическая культура с элементами ОФП.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2
80	<b>Комплексы упражнений на развитие общей выносливости и работоспособности.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. Упражнения для развития физических качеств с предметами и без. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2
81	<b>Комплексы упражнений на статическую и динамическую силу.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения для развития физических качеств. Занятия на тренажерах. Игра в мини-футбол.	2
82	<b>Упражнения для развития двигательных качеств в избранном виде спорта.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. Челночный бег. Передача эстафетной палочки в парах на месте; в ходьбе; в медленном беге; в парах на отрезках 50-60 м.	2
83	<b>Упражнения для развития функциональных возможностей организма в избранном виде спорта.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения для развития физических качеств с предметами и без. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др. Упражнения для укрепления четырехглавых мышц бедра.	2
84	<b>Специальные упражнения для циклических видов спорта.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Совершенствование (ходьба различных отрезков с разной скоростью в координации). Бег в среднем темпе – дистанция 5000 м.	2
	<b>Итого за 4 семестр:</b>	<b>42</b>
	<b>5 семестр</b>	
85	<b>Ходьба по различному грунту.</b> Терренкур № 1. (Лермонтовский разезд – место дуэли М.Ю. Лермонтова – поляна «Песен» – «Ворота Солнца»)/среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Дыхательная гимнастика.	2
86	<b>Ходьба по пересеченной местности.</b> УГГ. Силовые упражнения. Терренкур № 6. Перкальские скалы с подъемом на скалу. Упражнения для восстановления дыхания.	2
87	<b>Ходьба в укоренном темпе.</b> ОРУ. Маршрут здоровья № 1. «Ворота Солнца» в районе г. Машук /ускоренным темпом. Специальные беговые упражнения. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения.	2
88	<b>Скандинавская ходьба.</b> ОРУ. Терренкур № 2. (Лермонтовский разезд) – место дуэли М. Ю. Лермонтова – Перкальский питомник) /быстрым темпом более 100	2

	шагов в минуту. Упражнения на внимание.	
89	<b>Чередование ходьбы и бега.</b> ОРУ. Маршрут № 2. Поляна песен – г. Машук. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Упражнения на внимание, координацию.	2
90	<b>Подвижные игры на проявление внимания с элементами общеразвивающих упражнений.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Челночный бег 10 x 10 м. Из круга в круг. Подвижные игры: «Борьба в цепи», «Разорви цепь».	2
91	<b>Игры беговой направленности.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Игра: «Волейбол с двумя мячами», «Третий лишний». Переноска «раненых». «Тачка».	2
92	<b>Игры с прыжками.</b> Медленный бег. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч своему игроку» «Хоккей с набивным мячом». «Перехват мяча». «Регби с набивным мячом».	2
93	<b>Игры с метанием, бросками и ловлей.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Строевые упражнения.Встречная эстафета. Круговая эстафета.	2
94	<b>Игры-эстафеты со спортивными кубами.</b> Медленный бег. ОРУ. Упражнения для мышц ног и подвижности в тазобедренных суставах. Метание гранаты. «Захват высоты». «Вытяни из угла». «Вытолкни партнера».	2
95	<b>Атлетическая гимнастика со снарядами.</b> Медленный бег. ОРУ. Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2
96	<b>Упражнения силовой направленности.</b> Медленный бег. ОРУ. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	2
97	<b>Круговая тренировка атлетической подготовки.</b> Медленный бег. ОРУ. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений развития для мышц брюшного пресса.	2
98	<b>Метания малого мяча в цель.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения для развития координации. Упражнения для развития быстроты.	2
99	<b>Бег с препятствиями.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. Строевые упражнения.Упражнения с гантелями, гирями. Упражнения на тренажерах.	2
100	<b>Комплекс упражнений гимнастики.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения с преодолением тяжести собственного тела. Подтягивания на перекладине (мужчины). Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, ноги закреплены (женщины).	2
101	<b>Развитие общефизической выносливости.</b> Контрольное тестирование. ОРУ. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) /муж./ . Наклон вперед (см.) / гибкость. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) /жен./.	2
102	<b>Развитие физических способностей в избранном вида спорта.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения для верхней части спины Упражнения для развития ФК с предметами и без. Занятия на тренажерах. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2
103	<b>Повышение функциональных возможностей в избранном вида спорта.</b> Медленный бег, ОРУ, СБУ. Упражнения для развития ФК. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища.	2
104	<b>Формирование телосложения спортсменов в избранном вида спорта.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2
	<b>Итого за 5 семестр:</b>	<b>40</b>
	<b>6 семестр</b>	

105	<b>Пешеходный маршрут с естественными спусками и подъемами.</b> ОРУ. Терренкур № 1. (Лермонтовскийразъезд– место дуэли М.Ю. Лермонтова- поляна «Песен» – «Ворота Солнца») /среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика по методике Бутейко.	2
106	<b>Щадяще-тренирующий пешеходный маршрут.</b> УГГ. Терренкур № 2. (Лермонтовский разъезд) – место дуэли М.Ю. Лермонтова – Перкальский питомник) /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Упражнения на восстановление дыхания, на расслабление мышц ног.	2
107	<b>Тренерующий пешеходный маршрут.</b> ОРУ. Маршрут здоровья № 2 «Канатка» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2
108	<b>Оздоровительная ходьба до 6 км.</b> ОРУ. Маршрут здоровья № 3. «Ленинские скалы» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту с остановками для выполнения общеразвивающих и дыхательных упражнений.	2
109	<b>Игры-эстафеты с применением мешочков с песком.</b> Медленный бег. ОРУ. Развитие физических качеств, подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции. Подвижные игры: «Сохрани равновесие». «Десять передач». «Перестрелка».	2
110	<b>Игры-эстафеты с набивными мячами.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Передвижение на руках. Воспитание общей выносливости, специальной выносливости, скоростно-силовой выносливости, скоростных качеств. Подвижные игры: «Сороконожки». «Кто быстрее вытолкнет». «Спиной вперед».	2
111	<b>Игры-эстафеты с набивными мячами.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения с изменением направления и скорости движения. Эстафета с набивными мячами. Эстафета «туннель».	2
112	<b>Игры-эстафеты с обручами.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Подвижные игры: «Захват высоты», «Вытяни из угла», «Вытолкни партнера».	2
113	<b>Комплекс упражнений для мышц ног.</b> Медленный бег. ОРУ. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для укрепления грудных мышц и бицепса.	2
114	<b>Комплекс упражнений для мышц рук.</b> Медленный бег. ОРУ. Комплекс упражнений комбинированным методом для укрепления всех групп мышц.	2
115	<b>Комплекс упражнений для мышц туловища.</b> Медленный бег. ОРУ. Техника выполнения упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.	2
116	<b>Бег на короткие дистанции.</b> СБУ. Упражнения из различных исходных положений. Прыжки через препятствия. Бег с преодолением препятствий.	2
117	<b>Челночный бег.</b> ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Челночный бег 6×10. Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств.	2
118	<b>Прыжки в длину с места.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Техника прыжков в длину с места. Упражнения для развития прыгучести, гибкости. Развитие быстроты и выносливости.	2
119	<b>Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.</b> ОРУ. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Закрепление техники набивного мяча. Бег на 1000 м.	2
120	<b>6-ти минутный бег без учета времени.</b> Контрольное тестирование. ОРУ. СБУ. Метание малого мяча на дальность полета. Бег 2000 м. (мин/сек) /жен./ Бег 3000 м. (мин/сек)/муж./	2
121	<b>Техническая подготовка в волейболе.</b> Бег в медленном темпе. ОРУ. Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа).	2

122	<b>Техническая подготовка баскетболе.</b> Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные эстафеты баскетболиста с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий с мячом.	2
123	<b>Техническая подготовка в футболе.</b> Бег в быстром темпе. ОРУ. Бег в гору и под уклон, бег с преодолением препятствий. Специальные упражнения футболиста. Упражнения для формирования навыков быстроты.	2
124	<b>Техническая подготовка в легкой атлетике.</b> ОРУ. Бег по пересеченной местности до 3000 м. Комплекс упражнений, с предметами и без, акробатические упражнения на гимнастических матах.	2
<b>Итого за 6 семестр:</b>		<b>40</b>
<b>7 семестр</b>		
125	<b>Основные и специальные формы движения в ходьбе.</b> Бег со средней скоростью до 6 мин; полоса из 5 препятствий. Метание мячей в цель; броски с мячами в парах; подбрасывания мячей на различную высоту.	2
126	<b>Комбинированная ходьба.</b> Терренкур № 1. (Место дуэли М. Ю. Лермонтова – поляна «Песен» – «Ворота Солнца») /среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Гимнастика на восстановление дыхания.	2
127	<b>Тренировочные упражнения с использованием ступеней.</b> ОРУ. Маршрут здоровья № 2. «Канатка» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Комплекс упражнений на расслабление.	2
128	<b>Оздоровительная ходьба по трассе-терренкуру в медленном темпе.</b> ОРУ. Маршрут здоровья № 3. «Ленинские скалы» г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2
129	<b>Игры-эстафеты с гимнастическими палками.</b> ОРУ. Бег в гору и под уклон, бег на равнинных участках. Игра: «Ловцы». Эстафета «гусеница».	2
130	<b>Игры-эстафеты с элементами математических действий.</b> Медленный бег. ОРУ. Бег с сопротивлением (упражнения в парах). Эстафета с прыжками. Эстафета с набивным мячом мяча. Встречная эстафета.	2
131	<b>Игры-эстафеты с элементами лингвистики.</b> Специальные беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Обучение и совершенствование технике передачи эстафетной палочки. Игра: «Вызов номеров».	2
132	<b>Спортивно-туристические игры на местности.</b> Бег в медленном темпе. ОРУ. Челночный бег 5×10 м. Передача гимнастической палки. Игра: Вертушка», «Челнок» с набивными мячами.	2
133	<b>Игры народов Северного Кавказа.</b> УТГ. Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка; передвижение по кругу или квадрату с чередованием заранее обусловленных упражнений. Игра: «Бег с обручем». «Рывок за мячом», «Подсечка скакалкой», «Мяч через одного».	2
134	<b>Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса с весами.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения с гантелями (масса 5-12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание и т.д.	2
135	<b>Комплекс упражнений с отягощениями для мышц груди.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения с различным хватом. Сгибание рук с гантелями к плечам. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды» для развития мышц груди и бицепса.	2
136	<b>Комплекс упражнений с собственным весом.</b> Медленный бег. ОРУ. Отжимания от пола, подтягивание на перекладине, подъем ног и туловища. Отжимания от скамьи в упоре сзади. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды» для развития мышц спины плеч и трицепса.	2
137	<b>Комплекс упражнений с гантелями.</b> Медленный бег. ОРУ. Упражнения для мышц бедра. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды» для развития мышц	2

	ног и брюшного пресса.	
138	<b>Прыжки в длину с места, прыжки через препятствия.</b> Техника прыжков. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе. Серийные подскоки. Челночный бег с предметами.	2
139	<b>Упражнения для развития быстроты.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м.	2
140	<b>Оздоровительная гимнастика.</b> ОРУ. СБУ. Бег по пересеченной местности и комбинированный бег. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.	2
141	<b>Упражнения на укрепление осанки.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Спортивные упражнения на внимание, ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.). Корректирующая гимнастика. Упражнения для развития координации.	2
142	<b>Специальные упражнения для развития физических качеств.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Круговая тренировка. Обучение комплексам упражнений для развития силы, гибкости, ловкости. Специальные упражнения из различных исходных положений. Прыжковые упражнения и упражнения с предметами. Дыхательная гимнастика.	2
143	<b>Упражнения для развития координации.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения по сигналу, сменить направление движения по хлопку и т.д. Упражнения на равновесие и координацию движения – передвижения по узкой опоре и различные движения на ней.	2
144	<b>Упражнения для развития аэробной выносливости.</b> ОРУ. СБУ. Упражнения для развития физических способностей. Медленный бег до 6000 м. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на координацию.	2
	<b>Итого за 7 семестр:</b>	<b>40</b>
	<b>8 семестр</b>	
145	<b>Спортивная и укрепляющая ходьба.</b> Бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра Терренкур № 1. (Лермонтовский разъезд – место дуэли М.Ю. Лермонтова – поляна «Песен» – «Ворота Солнца») /среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2
146	<b>Оздоровительная ходьба с оптимальной нагрузкой.</b> ОРУ. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандера, резиновых жгутов, упругих мячей и т. п.). Маршрут здоровья № 1. «Ворота Солнца» в районе г. Машук /среднем темпом от 80-100 шагов в минуту. Дыхательная гимнастика.	2
147	<b>Специальные упражнения скорохода в оздоровительной ходьбе.</b> ОРУ. Упражнения с противодействием партнера. Маршрут здоровья № 2. «Канатка» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2
148	<b>Комплекс упражнений с палкой для скандинавской ходьбы.</b> ОРУ. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз). Маршрут здоровья № 3. «Ленинские скалы» в районе г. Машук /быстрым темпом более 100 шагов в минуту. Дыхательные упражнения.	2
149	<b>Игры на удержание партнера.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Круговая тренировка по 4-5 станциям. Подвижная игра: «Всадники», «Запятнай последнего». «Туннель». Бег по «шпалам».	2
150	<b>Игры для развития силы.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м. Бег: «спринтерский» – 100 м; «эстафетный». Игра:	2



	«Перетягивание каната».	
151	<b>Игры с преодолением внешнего сопротивления.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Техника прыжка в длину с разбега. Игры: «Встречная эстафета с булавами». «Переправа» на гимнастических скамейках. «Возьми булаву».	2
152	<b>Эстафеты из различных исходных положений.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп «Следи за сигналом». «Передача гимнастических обручей». «Встречная эстафета с брусками».	2
153	<b>Комплекс упражнений для рук с гантелями.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для укрепления мышц спины и бицепса.	2
154	<b>Комплекс упражнений для рук со штангой.</b> Бег с ускорением. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса с использованием собственного веса.	2
155	<b>Комплекс упражнений для ног с использованием тренажеров.</b> Бег в медленном темпе со сменой направления движения. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног с использованием собственного веса.	2
156	<b>Комплекс упражнений на тягу гантелей в наклоне.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	2
157	<b>Общеподготовительные упражнения.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции, бег 800м, 500м. Эстафеты на месте, в движении, без предметов.	2
158	<b>Упражнения оздоровительной направленности.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега, прыжки с места. Эстафеты на месте, в движении, с предметами.	2
159	<b>Упражнения рекреативной направленности.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Марш-бросок 5000 м.	2
160	<b>Комплекс упражнений вводной гимнастики.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Закрепление техники бега на средние дистанции. Бег на 1000 м.	2
161	<b>Комплекс упражнений физической паузы.</b> УГГ. Упражнения для развития гибкости. Контрольное тестирование. ОРУ. СБУ. Бег 2000 м. (мин/сек) /жен./ Бег 3000 м. (мин/сек)/муж./	2
162	<b>Специальная физическая подготовка по легкой атлетике.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на дальность полета в коридоре 10 метров. Бег с изменением темпа и направления движения.	2
163	<b>Комплекс упражнений для развития специальной выносливости по футболу.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения с гимнастическими палками. Ускорения из различных исходных положений. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	2
164	<b>Комплекс специальных упражнений для борцов.</b> Медленный бег. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений для развития ловкости и быстроты. Игровая разминка с использованием набивного мяча.	2
	<b>Итого за 8 семестр:</b>	<b>40</b>
<b>Итого:</b>		<b>328</b>

## 2.5. Тематический план самостоятельной работы студента

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

### 3. Рабочая учебная программа дисциплины

Наименование разделов дисциплины (модулей)	Аудиторные занятия					Всего часов на аудиторную работу	Самостоятельная работа студента	Экзамен	Итого часов	Часы контактной работы обучающегося с преподавателем	Компетенции			Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения, формы организации образовательной деятельности	Формы текущей и промежуточной аттестации
	лекции	семинары	лабораторные занятия (лабораторные работы, практикумы)	практические занятия, клинические практические занятия	курсовая работа						УК	ОПК	ПК		
Модуль 1. Оздоровительная ходьба	-	-	-	70	-	70	-	-	70	70	7	-	-	ПП	Пр
Модуль 2. Подвижные игры	-	-	-	64	-	64	-	-	64	64	7	-	-	ПП	Пр
Модуль 3. Атлетическая гимнастика	-	-	-	62	-	62	-	-	62	62	7	-	-	ПП	Пр
Модуль 4. Общая физическая подготовка	-	-	-	68	-	68	-	-	68	68	7	-	-	ПП	Пр
Модуль 5. Специальная физическая подготовка	-	-	-	64	-	64	-	-	64	64	7	-	-	ПП	Пр
Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Пр, С, Т
Итого:	-	-	-	328	-	328	-	-	328	328	-	-	-	-	-

## 4. Оценочные средства (фонд оценочных средств) для контроля уровня сформированности компетенций

### 4.1. Оценочные средства для проведения текущей аттестации по дисциплине

Текущая аттестация включает следующий тип заданий: оценка освоения практических навыков (умений).

#### 4.1.1. Примеры заданий по оценке освоения практических навыков

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: ИД-ук-7.-1, ИД-ук-7.-2, ИД-ук-7.-3.

№	Тесты для оценки физической подготовленности студентов					
	Видиспытания	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
<b>юноши</b>						
<i>Тест на скоростную подготовленность</i>						
1	Бег 100 м (сек.)	13,5	13,8	14,2	14,5	14,8
<i>Тест на общую выносливость</i>						
2	Бег 3000 м (мин/сек)	12,20	12,50	13,30	14,10	14,50
<i>Тест на скоростно-силовую подготовленность</i>						
3	Прыжки в длину с места	240	230	220	210	200
<i>Тест на силовую подготовленность</i>						
4	Подтягивание в висе на перекладине (кол. повт.)	12	11	9	7	5
<i>Тест на гибкость</i>						
5	Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см)	12	6	0	-2	-8
<b>девушки</b>						
<i>Тест на скоростную подготовленность</i>						
1	Бег 100 м (сек.)	16,7	17,2	17,7	18,2	18,7
<i>Тест на общую выносливость</i>						
2	Бег 2000 м (мин/сек)	10,30	11,00	11,30	12,00	12,30
<i>Тест на скоростно-силовую подготовленность</i>						
3	Прыжки в длину с места	180	170	160	150	140
<i>Тест на скоростно-силовую подготовленность</i>						
4	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол. повт.)	55	45	35	25	15
<i>Тест на гибкость</i>						
5	Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см)	15	10	5	0	-5

### 4.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Промежуточная аттестация включает следующие тип задания: собеседование по контрольным вопросам.

#### 4.2.1. Перечень вопросов для собеседования

№	Вопросы для промежуточной аттестации	Проверяемые индикаторы достижения компетенций
<b>8 семестр</b>		
1	Общие положения воспитания физических качеств	ИД-ук-7.-1, ИД-ук-7.-2, ИД-ук-7.-3
2	Методы и средства развития силы	ИД-ук-7.-1, ИД-ук-7.-2, ИД-ук-7.-3
3	Методы и средства развития выносливости	ИД-ук-7.-1, ИД-ук-7.-2, ИД-ук-7.-3
4	Методы и средства развития ловкости	ИД-ук-7.-1, ИД-ук-7.-2, ИД-ук-7.-3
5	Методы и средства развития быстроты	ИД-ук-7.-1, ИД-ук-7.-2, ИД-ук-7.-3
6	Методы и средства развития гибкости	ИД-ук-7.-1, ИД-ук-7.-2, ИД-ук-7.-3

7	Планирование объема и интенсивности физических упражнений	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
8	Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
9	Признаки чрезмерной нагрузки	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
10	Гигиена самостоятельных занятий	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
11	Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
12	Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
13	Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
14	Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
15	Планирование тренировки в баскетболе, волейболе, футболе	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
16	Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в баскетболе	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
17	Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в волейболе	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
18	Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в футболе	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
19	Влияние плавания на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
20	Влияние легкой атлетики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
21	Влияние аэробики, ритмической гимнастики, калланетики, шейпинга, атлетической гимнастики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
22	Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
23	Признаки чрезмерной нагрузки	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
24	Учет индивидуальных особенностей в самостоятельной работе Двигательная подготовленность	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
25	Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
26	Оценка двигательной (физической) подготовленности	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
27	Дневник самоконтроля	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
28	Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3
29	Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании	ИД-УК-7.-1, ИД-УК-7.-2, ИД-УК-7.-3

### 4.3. Порядок проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Рейтинг по дисциплине итоговый ( $R_d$ ) рассчитывается по следующей формуле:

$$R_d = (R_{dcp} + R_{na}) / 2$$

где  $R_d$  – рейтинг по дисциплине;

$R_{na}$  – рейтинг промежуточной аттестации (зачет);

$R_{dcp}$  – средний рейтинг дисциплины за первый и второй семестр – индивидуальная оценка усвоения учебной дисциплины в баллах за два семестра изучения.

Средний рейтинг дисциплины за 2 семестра изучения рассчитывается по следующей формуле:

$$R_{dcp} = (R_{пред1} + R_{пред2}) / 2$$

где:

$R_{пред1}$  – рейтинг по дисциплине в 1 семестре предварительный;

$R_{пред2}$  – рейтинг по дисциплине в 2 семестре предварительный.

Рейтинг по дисциплине в 1 и 2 семестре предварительный рассчитывается по следующей формуле:

$$R_{пред} = (R_{тек} + R_{тест}) / 2 + R_b - R_{ш}$$

где:

$R_{тек}$  – текущий рейтинг за первый или второй семестр (текущей успеваемости, оценка которой проводится по среднему баллу);

$R_{тест}$  – рейтинг за тестирование физической подготовленности в первом или втором семестре;

$R_b$  – рейтинг бонусов;

$R_{ш}$  – рейтинг штрафов.

Максимальное количество баллов, которое может получить студент по дисциплине в семестре – 100.

Минимальное количество баллов, при котором дисциплина должна быть зачтена – 61.

#### 1. Методика подсчета среднего балла текущей успеваемости

Рейтинговый балл по дисциплине ( $R_{тек}$ ) оценивается суммарно с учетом текущей успеваемости, оценка которой проводится по среднему баллу.

Знания и работа студента на практических занятиях оцениваются преподавателем в каждом семестре по классической 5-балльной системе.

В конце каждого семестра производится централизованный подсчет среднего балла успеваемости студента, в семестре с переводом его в 100-балльную систему (таблица 1).

Таблица 1. Перевод среднего балла текущей успеваемости студента в рейтинговый балл по 100-балльной системе

Средний балл по 5-балльной системе	Балл по 100-балльной системе	Средний балл по 5-балльной системе	Балл по 100-балльной системе	Средний балл по 5-балльной системе	Балл по 100-балльной системе
5.0	100	4.0	76-78	2.9	57-60
4.9	98-99	3.9	75	2.8	53-56
4.8	96-97	3.8	74	2.7	49-52
4.7	94-95	3.7	73	2.6	45-48
4.6	92-93	3.6	72	2.5	41-44
4.5	91	3.5	71	2.4	36-40
4.4	88-90	3.4	69-70	2.3	31-35
4.3	85-87	3.3	67-68	2.2	21-30
4.2	82-84	3.2	65-66	2.1	11-20
4.1	79-81	3.1	63-64	2.0	0-10
		3.0	61-62		

#### 2. Методика подсчета баллов за тестирование физической подготовленности в семестре

Минимальное количество баллов, которое можно получить при тестировании физической подготовленности – 61, максимальное – 100 баллов.

Если студент выполняет норматив, он получает от 61 балла, если не укладывается в норматив – 0 (ноль) баллов. Оценка результатов после прохождения теста проводится в соответствии с таблицей 2.

Тестирование физической подготовленности считается выполненным при получении 61 балла и выше. При получении менее 61 балла – необходимо повторное прохождение тестирования.

Таблица 2. Перевод результата тестирования физической подготовленности в рейтинговый балл по 100-балльной системе

Оценка	5	4	3	2
Баллы за тестирование физической подготовленности в семестре	$3,5 \geq$	от 2,5 до 3,5	от 2,0 до 2,5	$2,0 \geq$
Рейтинговый балл по 100-балльной системе	100-91	90-71	70-61	$60 \geq$

### 3. Методика подсчета балла промежуточной аттестации (зачет) ( $R_{na}$ )

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме зачета. Зачет проходит в виде собеседования с оценкой сформированности практической составляющей формируемых компетенций, включающего в себя вопросы по всем изучаемым разделам программы. Минимальное количество баллов ( $R_{na}$ ), которое можно получить при собеседовании – 61, максимальное – 100 баллов (таблица 3).

Таблица 3. Критерии оценки уровня усвоения материала дисциплины и сформированности компетенций

Характеристика физической подготовленности	Оценка ECTS	Баллы в БРС	Уровень сформированности компетентности по дисциплине	Оценка по 5-балльной шкале
Знает, как заниматься физической культурой и спортом, отлично развиты практические навыки. Выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «отлично». Полностью способен к ведению здорового образа жизни и физическому самосовершенствованию. Студент демонстрирует высокий продвинутый уровень сформированности компетентности	A	100-96	ВЫСОКИЙ	5 (5+)
Знает принципы ведения здорового образа жизни и физического самосовершенствования. Выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «отлично». Умеет делать первичные выводы о необходимости и результатах занятий физической культурой. Самостоятельно занимается физической культурой и спортом. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций	B	95-91		5
Знает правила спортивных игр в последней редакции. Выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «хорошо». Умеет самостоятельно составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений; умеет проводить самоконтроль, анализировать полученные результаты и вносить коррективы в индивидуальную программу физического самосовершенствования; участвует в спортивных соревнованиях различного уровня и организует судейство в них. Студент демонстрирует средний повышенный уровень сформированности компетентности	C	90-81	СРЕДНИЙ	4
Имеются знания о физической культуре и здоровье, но навыки реализуются недостаточно. Выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по	D	80-76		4 (4-)

разделам пройденной программы на оценку «хорошо». Практически занимается укреплением своего здоровья, но недостаточно использует на практике методы физического совершенствования. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций				
Знания о необходимости физической культуры имеются, но практических навыков нет. Демонстрирует понимание значимости физической культуры, но проявляет недостаточные способности к занятиям. Испытывает затруднения в практических занятиях физической культурой. Студент демонстрирует низкий уровень сформированности компетентности	E	75-71	НИЗКИЙ	3 (3+)
Недостаточно знает правила спортивных игр и слабо демонстрирует их на практике; проявляет недостаточные способности и желание заниматься физической культурой и спортом. Выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «удовлетворительно». Не принимает участия в спортивных соревнованиях. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности компетентности	E	70-66		3
Отсутствуют знания о необходимости заниматься физической культурой. Отсутствие способности заниматься физической культурой. Выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «удовлетворительно». Не владеет оценкой значимости физической культуры для профессиональной деятельности. Студент демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций	E	65-61	ПОРоговый	3 (3-)
Отсутствуют способности заниматься физической культурой и знания о необходимости заниматься физической культурой. Выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «неудовлетворительно». Компетентность отсутствует	Fx	60-41	КОМПЕТЕНТНОСТЬ ОТСУТСТВУЕТ	2
Не выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы. Студент не демонстрирует индикаторов достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует.	F	40-0		2

### 3. Система бонусов и штрафов

В данной модели расчета рейтингового балла предусматриваются бонусы, повышающие рейтинговый балл и штрафы, понижающие рейтинг, согласно приведенной таблице (таблица 4).

Таблица 4. Бонусы и штрафы по дисциплине

Бонусы	Наименование	Баллы
Участие во внутривузовских соревнованиях	Грамота за 1 место	+ 3,0
	Грамота за 2 место	+ 2,0
	Грамота за 3 место	+ 1,0
Участие в городских соревнованиях	Грамота за 1 место	+ 5,0
	Грамота за 2 место	+ 4,0
	Грамота за 3 место	+ 3,0
Штрафы	Наименование	Баллы
Дисциплинарные	Пропуск без уважительной причины ≥	- 2,0
	Систематические опоздания ≥	- 1,0
	Нарушение ТБ	- 1,0

	Несоблюдение санитарно-гигиенических норм на практических занятиях	- 1,0
Причинение материального ущерба	Порча оборудования и имущества	- 2,0

В зачетную книжку преподаватель ставит «зачтено» или не зачтено» (таблица 5).

Таблица 5. Итоговая оценка по дисциплине

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по системе «зачтено - не зачтено»	Оценка по 5-балльной системе		Оценка по ECTS
96-100	зачтено	5	отлично	A
91-95	зачтено			B
81-90	зачтено	4	хорошо	C
76-80	зачтено			D
61-75	зачтено	3	удовлетворительно	E
41-60	не зачтено	2	неудовлетворительно	Fx
0-40	не зачтено			F

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации (синоним – методические указания) для студентов по всем видам занятий, включая учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента, в рамках дисциплины представлены в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ во ВолГМУ Минздрава России и доступны по ссылке: [www.pmedpharm.ru](http://www.pmedpharm.ru)

### 5.2. Перечень рекомендуемой литературы, включая электронные учебные издания

1. Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова//М.: ДиректМедиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.
3. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах). Методическое пособие [Электронный ресурс] / Д.С. Алхасов// Москва Берлин: Директ-Медиа.- 2014. - 100 с.– Режим доступа: URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495762>
4. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В.Тычинин// Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий.- 2017. - 65 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>
5. Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов и др. // М.: ГЭОТАР -Медиа.- 2014. - 568 с.– Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842.html>

### 5.3. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Название	Реквизиты подтверждающего документа
1.	Windows 7 Professional	46243751, 46289511, 46297398, 47139370, 60195110, 60497966, 62369388 Бессрочная
2.	Windows 10 Professional	66015664, 66871558, 66240877, 66015664, 66871558, 66240877 Бессрочная



3.	Windows XP Professional	45885267, 43108589, 44811732, 44953165, 44963118, 46243751, 46289511, 46297398 Бессрочная
4.	MS Office 2007 Suite	63922302, 64045399, 64476832, 66015664, 66015670, 62674760, 63121691, 63173783, 64345003, 64919346, 65090951, 65455074, 66455771, 66626517, 66626553, 66871558, 66928174, 67008484, 68654455, 68681852, 65493638, 65770075, 66140940, 66144945, 66240877, 67838329, 67886412, 68429698, 68868475, 68918738, 69044325, 69087273 Бессрочная
5.	MS Office 2010 Professional Plus	47139370, 61449245 Бессрочная
6.	MS Office 2010 Standard	60497966, 64919346 Бессрочная
7.	MS Office 2016 Standard	66144945, 66240877, 68429698 Бессрочная
8.	Abbyy Fine Reader 8.0 Corporate Edition (Россия)	FCRS-8000-0041-7199-5287, FCRS-8000-0041-7294-2918, FCRS-8000-0041-7382-7237, FCRS-8000-0041-7443-6931, FCRS-8000-0041-7539-1401 Бессрочная
9.	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows (Россия)	280E-210422-110053-786-2767 с 22.04.2021 по 27.05.2022
10.	Google Chrome	Свободное и/или безвозмездное ПО
11.	Mozilla Firefox	Свободное и/или безвозмездное ПО
12.	Браузер «Yandex» (Россия)	Свободное и/или безвозмездное ПО
13.	7-zip (Россия)	Свободное и/или безвозмездное ПО
14.	Adobe Acrobat DC / Adobe Reader	Свободное и/или безвозмездное ПО
15.	Zoom	Свободное и/или безвозмездное ПО

#### 5.4. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем, электронных образовательных ресурсов

1. <https://biblioclub.ru> – ЭБС «Университетская библиотека online».
2. [www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru) – ЭБС «Консультант студента» для ВПО и СПО.
3. <http://www.fizkultura-vsem.ru/> – Физкультура для всех: для детей и взрослых.
4. <http://enc-dic.com/word/f/fizkultura-1200.html> – Сайт о спорте, физкультуре и здоровом образе жизни
5. <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml> – Здоровье и физическая культура
6. <http://pculture.ru/> – Физкультура. Сайт учителя физкультуры
7. <http://pro-fizkulturu.ru/> – Электронные образовательные ресурсы по физической культуре
8. <http://window.edu.ru/resource/547/58547> – Электронные образовательные ресурсы по физической культуре

#### 5.5. Вспомогательный материал – профессиональные базы данных

1. <http://bibl.volgmed.ru/MegaPro/Web> – ЭБС ВолГМУ (база данных изданий, созданных НИПР и НС университета по дисциплинам образовательных программ, реализуемых в ВолГМУ) (профессиональная база данных)
2. <https://e.lanbook.com/> – сетевая электронная библиотека (база данных произведений членов сетевой библиотеки медицинских вузов страны, входящую в Консорциум сетевых электронных библиотек на платформе электронно-библиотечной системы «Издательство Лань») (профессиональная база данных)
3. [https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/9326fbel\\_!!buiykova\\_o.m.\\_uchebnoe\\_posobie\\_ppfk\\_-\\_kopiya.pdf](https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/9326fbel_!!buiykova_o.m._uchebnoe_posobie_ppfk_-_kopiya.pdf) – Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза

4. <https://student-servis.ru/spravochnik/ppfp-studentov-medikov/> – ППФП студентов-медиков.

5. [https://www.volgmed.ru/uploads/files/2013-5/19529-uchebno-issledovatelskaya\\_rabota\\_v\\_kurse\\_fizicheskoy\\_kultury\\_medicinskih\\_i\\_farmaceuticheskikh\\_vuzov.pdf](https://www.volgmed.ru/uploads/files/2013-5/19529-uchebno-issledovatelskaya_rabota_v_kurse_fizicheskoy_kultury_medicinskih_i_farmaceuticheskikh_vuzov.pdf) – Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов.

## 6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Зал атлетической гимнастики (1 этаж)	Гиря чугунная 16 кг Гиря чугунная 24 кг Гриф для штанги 50 мм К грифу 50мм до 200кг К диск обрезной 2,5 К диск обрезной 20 К диск обрезной 1,25 К диск обрезной 10 К диск обрезной 15 К диск обрезной 5 Коврик резиновый Стойка для жима лежа горизонтально Стол для армспорта Тренажер биомеханический для мышц Тренажер на заднюю поверхность бедра стоя	
2		Зал атлетической гимнастики (3 этаж)	Велотренажер TREO K-108 Гриф гантельный Тренажер Примус Тренажер силовой winner	
3		Зал оздоровительной гимнастики (1 этаж - шейпинг)	Велотренажер Консул - супер Велоэргометр FITMED Вибромассажер BM 1200 Гантели неопреновые 1 кг ДартсLarsenпресс.картон. Жалюзи вертикальные 2,7x2,2 Жалюзи вертикальные 2,7x2,2 Жалюзи вертикальные 2,8x1,49 Жалюзи вертикальные 2,8x1,64 Коврик для фитнеса Коврик для фитнеса Кресло офисное E -279 Budget Лестница - стремянка Мяч гимнастический Мяч гимнастический GB-105 65 см, прозрачный розовый	

			<p>Обруч гимнаст. диам. 900 мм 360 гр.8  Обруч утяжеленный 1,850  Огнегаситель углекислотный ОУ -2  Сплит – система настенная GC/GU- S24HR  Сплит – система настенная GC/GU- S30HR  Степ – платформа  СтолтеннисныйStartLineOLI MPIK  СтолтеннисныйStartLineOLI MPIK.6020  Утяжелители Стандарт 2*1 кг в коробке (парные)  Утяжелители Стандарт 2*2 кг в коробке (парные)</p>	
4		Методический кабинет	<p>Компрессор электрический FTC110 VOLCANO  Насос 20 см, JOGEL, гибкийшланг, игла, насадка для футбола  Персональный компьютер в сборе (монитор ж/к BENG17, мышь, клавиат., системный блок)  Секундомер 100  Фонарь электрический переносной аккумуляторный  Шлюз GSMDC03</p>	<p>1. MicrosoftOffice 365. Договор с ООО СТК «ВЕРШИНА» №27122016-1 от 27 декабря 2016 г.  2. Microsoft® Windows Server STDCORE 2016 Russian Academic OLP. License Number: 68169617 Initial License Issue Date: 03.03.2017  3. Windows Remote Desktop Services - User CAL 2012 50; Servers Windows Server - Standard 2012 R2 1. Лиц. 96439360ZZE1802  4. СС КонсультантПлюс для бюджетных организаций. Договор с ООО «Компас» №КОО/КФЦ 7088/40 от 9 января 2017 года.  5. СКЗИ «Крипто-Про CSP». Лицензия ООО «ЮСК:Сервис» ООО «Крипто-Про» от 17.03.2017.  6. Kaspersky Endpoint Security Russian Edition. 100149 Educational Renewal License 1FB6161121102233870682. 100 лицензий.  7. Office Standard 2016. 200 лицензий OPEN 96197565ZZE1712.  8. 1С: Предприятие; 1С: Бухгалтерия для учебных целей. Код партнера: 46727, 1 июня 2016; 1С:Предприятие8; 800685726-72.  9. VeralTestProfessional 2.7 Электроннаяверсия. Акт предоставления прав № IT178496 от 14.10.2015  10. Statistica Basic 10 for Windows Ru License Number for PYATIGORSK MED PHARM</p>

				<p>INST OF VOLGOGRAD MED ST UNI (PO# 0152R, Contract № IE-QPA-14-XXXX) order# 310209743.</p> <p>11. RegOrganizer: 18056916.40822738</p> <p>Датасозданияключа: 15.03.2017.</p> <p>12. ABBYY Fine_Reader_14 FSRs-1401. ABBYY FineReader 11 Professional Edition (download) AF11-2S1P01-102/AD.</p> <p>13. MOODLE e-Learning, eLearningServer, Гиперметод. Договор с ООО «Открытые технологии» 82/1 от 17 июля 2013 г.</p> <p>14. Paragon Migrate OS to SSD (Russian) Serial Number: 09880-0C87B-E8F90-4CF66.</p> <p>15. Microsoft Open License :66237142 OPEN 96197565ZZE1712. 2017</p> <p>16. Microsoft Open License: 66432164 OPEN OPEN 96439360ZZE1802. 2018.</p> <p>17. Microsoft Open License:68169617 OPEN OPEN 98108543ZZE1903. 2019.</p> <p>18. Операционные системы OEM (на OS Windows 95 спредустановленным лицензионным программным обеспечением): OS Windows 95, OS Windows 98; OS Windows ME, OS Windows XP; OS Windows 7; OS Windows 8; OS Windows 10. На каждом системном блоке и/или моноблоке и/или ноутбуке. Номер лицензии скопирован в ПЗУ аппаратного средства и/или содержится в наклеенном на устройство стикере с голографической защитой</p>
5		Большой игровой зал	<p>Ворота гандбольные /мини-футбольные стальные, пара 3,01</p> <p>Кольцо баскетбольное с амортизатором</p> <p>Пенал для ключей 40*100 мм пласт</p> <p>Сетка гандбольная, мини-футбол</p> <p>Сетка для минифутбольных ворот 2026</p> <p>Скамейка гимнастическая 4м</p> <p>Щит баскетбольный, игровой 1,05x1,80 оргстекло 14мм с основанием</p>	
6		Инвентарная	Канат вертикальный	

			<p>Канат страховочный (10*12)40</p> <p>Коврик туристический</p> <p>Коврик туристический</p> <p>Коврик туристический</p> <p>Маты (10x2)</p> <p>Медбол,1 кг, иск. кожа, наполнитель резиновая крошка, диам.14 см, машинная сшивка, синий</p> <p>Медбол,2 кг, иск. кожа, наполнитель резиновая крошка, диам.17,5 см, машинная сшивка</p> <p>Медбол,3 кг, иск. кожа, наполнитель резиновая крошка, диам.20 см, машинная сшивка, синий</p> <p>Мешок боксерский – кожа, высота 100, диаметр 30, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ08</p> <p>Мешок боксерский – кожа, высота 100, диаметр 30, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ08</p> <p>Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084</p> <p>Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084</p> <p>Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084</p> <p>Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084</p> <p>Мяч MIKASA из синт. кожи MVA 300</p> <p>Мяч MIKASA из синт. кожи MVA 300</p> <p>Мяч MIKASA из синт. кожи MVA 300</p> <p>Мяч баскет. TORRES VM300 арт. B00017 р. 7, резина, нейлон. корд. бут. камера</p> <p>Мяч баскетбольный р.7</p> <p>Мяч баскетбольный № 6 JOGEL JB -300</p> <p>Мяч баскетбольный № 7 JOGEL JB -300</p> <p>Мяч баскетбольный р. 6</p> <p>Мяч волейбольный</p> <p>Мяч волейбольный 200</p> <p>Мяч волейбольный 300</p>	
--	--	--	--	--

			<p>Мяч волейбольный JOGEL JB -500</p> <p>Мяч волейбольный MIKASAMVA 200</p> <p>Мяч волейбольный MIKASAMVA 200</p> <p>Палатка Camp3 универсальная</p> <p>Палки телескопические Trek</p> <p>Плита газовая в кейсе с перех. TRG - 006</p> <p>Покрытие для ринга на помосте: размеры ринга 7*7м, высота помоста 1м, нанесение 3 логотипов на каждой стороне полого ринга</p> <p>Пылесос SamsungSC 5130</p> <p>Пьедестал победителя 3-х местный, разборный 3,1x0,7x0,7 м</p> <p>Ракетка бадминтонная</p> <p>Ракетки для игр в бадминтон для занятий</p> <p>Ринг боксерский соревновательный, боевая зона 6х6, на подиуме базовой конструкции 7х7х1м, 4 ряда канатов, подиум дерево – металл, 2 лестницы дерево- металл</p> <p>Рюкзак Трэкс МА</p> <p>Сетка волейбольная профессиональная</p> <p>Спальный мешок СП 2.</p> <p>Стойка волейбольная с мех. натяж. для зала на растяжках. Стул рыбака TTF 003</p> <p>Ящик для огнетушителя</p>	
7		Переход	<p>Молния -12 В, «Выход»</p> <p>Оповещатель охранно-пожарный (табло) План эвакуации на рус. языке.</p> <p>Стол теннисный StartLineOLIMPIK</p>	

## **7. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

7.1. Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой на основе данной рабочей программы, адаптированной с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

7.2. В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;  
– выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

7.3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

7.4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа;
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

7.5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.5.1 Оценочные средства для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля с помощью электронной оболочки MOODLE/ЭИОС вуза, письменная проверка

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

### 7.5.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ВолгГМУ или могут использоваться собственные технические средства.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. Доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3. Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

### 7.6. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются учебная литература в виде электронных учебных изданий в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные



технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

#### **7.7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

#### **7.8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (помимоматериально-технического обеспечения дисциплины, указанного в разделе б):

– лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха); источники питания для индивидуальных технических средств;

– учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);

– учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения и брайлевским дисплеем для студентов с нарушением зрения.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учётом ограничений их здоровья.

В учебные аудитории должен быть беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В Центре коллективного пользования по междисциплинарной подготовке инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ВолгГМУ имеются специальные технические средства обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### **8. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения**

На основании части 17 статьи 108 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ И ЭО).

Выбор элементов ДОТ и ЭО определяется в соответствии с нижеследующим:

Модуль дисциплины	Элементы ДОТ и ЭО, применяемые для реализации учебного процесса	Элементы ДОТ, применяемые для текущей и промежуточной аттестации
Модуль 1. Оздоровительная ходьба Модуль 2. Подвижные игры Модуль 3. Атлетическая гимнастика Модуль 4. Общая физическая подготовка Модуль 5. Специальная физическая подготовка	При организации и проведении промежуточной аттестации с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий кафедра: – совместно с отделом информационных технологий создает условия для функционирования ЭИОС, обеспечивающей полноценное проведение промежуточной аттестации в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся; – обеспечивает идентификацию личности обучающегося и контроль соблюдения условий проведения зачетных процедур, в рамках которых осуществляется оценка результатов обучения. Зачетные процедуры в синхронном режиме проводится с учетом видео-фиксации идентификации личности; видео-фиксации устного ответа; в асинхронном режиме – с учетом аутентификации обучающегося через систему управления обучением (LMS). Порядок проведения промежуточной аттестации осуществляется в форме: – устного собеседования	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Тест» (тестирование)

## 9. Воспитательный компонент дисциплины

9.1. Воспитание в ПМФИ – филиале ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России является неотъемлемой частью образования, обеспечивающей систематическое и целенаправленное воздействие на студентов для формирования профессионала в области медицины и фармации как высокообразованной личности, обладающей достаточной профессиональной компетентностью, физическим здоровьем, высокой культурой, способной творчески осуществлять своё социальное и человеческое предназначение.

9.2. Целью воспитательной работы в институте является полноценное развитие личности будущего специалиста в области медицины и фармации при активном участии самих обучающихся, создание благоприятных условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных и духовно-нравственных ценностей народов России, формирование у студентов социально-личностных качеств: гражданственности, целеустремленности, организованности, трудолюбия, коммуникабельности.

9.3. Для достижения поставленной цели при организации воспитательной работы в институте определяются следующие задачи:

- развитие мировоззрения и актуализация системы базовых ценностей личности;

- приобщение студенчества к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и академическим традициям;
- воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности;
- воспитание положительного отношения к труду, воспитание социально значимой целеустремленности и ответственности в деловых отношениях;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности;
- выявление и поддержка талантливой молодежи, формирование организаторских навыков, творческого потенциала, вовлечение обучающихся в процессы саморазвития и самореализации;
- формирование культуры и этики профессионального общения;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде;
- повышение уровня культуры безопасного поведения;
- развитие личностных качеств и установок, социальных навыков и управленческими способностями.
- 9.4. Направления воспитательной работы:

- Гражданское,
- Патриотическое,
- Духовно-нравственное;
- Студенческое самоуправление;
- Научно-образовательное,
- Физическая культура, спортивно-оздоровительное и спортивно-массовое;
- Профессионально-трудовое,
- Культурно-творческое и культурно-просветительское,
- Экологическое.

- 9.5. Структура организации воспитательной работы:

Основные направления воспитательной работы в ПМФИ – филиале ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России определяются во взаимодействии заместителя директора по учебной и воспитательной работе, отдела по воспитательной и профилактической работе, студенческого совета и профкома первичной профсоюзной организации студентов. Организация воспитательной работы осуществляется на уровнях института, факультетов, кафедр.

#### 9.6. Организация воспитательной работы на уровне кафедры

На уровне кафедры воспитательная работа осуществляется на основании рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы, являющихся частью образовательной программы.

Воспитание, осуществляемое во время аудиторных занятий и самостоятельной работы обучающихся должно составлять 75% от всей воспитательной работы с обучающимися в ПМФИ – филиале ВолгГМУ (относительно 25%, приходящихся на внеаудиторную работу).

На уровне кафедры организацией воспитательной работой со студентами руководит заведующий кафедрой.

Основные функции преподавателей при организации воспитательной работы с обучающимися:

- формирование у студентов гражданской позиции, сохранение и приумножение нравственных и культурных ценностей в условиях современной жизни, сохранение и возрождение традиций института, кафедры;
- информирование студентов о воспитательной работе кафедры,

- содействие студентам-тьюторам в их работе со студенческими группами;
- содействие органам студенческого самоуправления, иным объединениям студентов, осуществляющим деятельность в институте,
- организация и проведение воспитательных мероприятий по плану кафедры, а также участие в воспитательных мероприятиях общевузовского уровня.
- 9.7. Универсальные компетенции, формируемые у обучающихся в процессе реализации воспитательного компонента дисциплины:
  - Способность осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий;
  - Способность управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла;
  - Способность организовывать и руководить работой команды, выработывая командную стратегию для достижения поставленной цели;
  - Способность применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном языке, для достижения академического и профессионального взаимодействия;
  - Способность анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия;
  - Способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни;
  - Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.