

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр имени В.А. Алмазова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России)

ИНСТИТУТ МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ОДОБРЕНО

Учебно-методическим советом
ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова»
Минздрава России
Председатель Учебно-методического совета

 О.В. Сироткина

Протокол № 74/2020

«26» мая 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института медицинского
образования
ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова»
Минздрава России

 Е.В. Пармон

«26» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(наименование дисциплины)

Направление
подготовки

31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета)

(код специальности и наименование)

Форма обучения	очная
Курс	1, 2, 3, 4, 5
Семестр	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
Практические занятия	168 час.
Всего аудиторной работы	168 час.
Самостоятельная работа	160 часов
Форма промежуточной аттестации	зачет – 10 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	328 часов

СОСТАВИТЕЛИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Буркова Наталья Владимировна	Доктор биологических наук, доцент	Заведующий кафедрой физиологии, профессор кафедры физиологии	ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России
2.	Корешева Инна Михайловна	–	Ассистент кафедры физиологии	ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России
3.	Закревская Светлана Борисовна	–	Методолог учебно-методического отдела	ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки **31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета)**, утвержденным приказом Минобрнауки России от 09.02.2016 № 95 и учебным планом.

Рабочая программа «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» обсуждена на заседании кафедры физиологии Протокол № 9 от «25» апреля 2020 г.

Заведующий кафедрой – д.б.н. Буркова Наталья Владимировна

Рецензент: канд. пед. наук. доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург - Лаврухина Г.М.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» составлена в соответствии с учебным планом подготовки по направлению подготовки 31.05.01– «Лечебное дело» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования.

Целью освоения дисциплины является овладение студентами системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана.

Вид промежуточной аттестации: *зачет*.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1,2,3,4 и 5 курсах по очной форме обучения. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции обучающегося, полученные по дисциплине «Физическая культура»-курс средней школы.

Междисциплинарные и внутродисциплинарные связи:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые одновременно изучаемыми дисциплинами:

- Актуальные вопросы социальной защиты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
- Анатомия человека
- Биология Клетки
- Биология развития и антропогенез
- Биомеханика двигательных действий
- Спортивная биохимия
- Нормальная физиология
- Медицинская психология
- Спортивная физиология

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Общекультурные компетенции (ОК):

• способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6).

Профессиональные компетенции:

• способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания (ПК-1).

В результате изучения дисциплины обучающийся будет:

Компетенция	Показатели достижения освоения компетенции	Оценочные средства
<p>ОК-6 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Показатели достижения освоения компетенции</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре с использованием средств атлетизма, гимнастики, легкой атлетики; - требования к экипировке и инвентарю при проведении занятий по физической культуре с использованием средств атлетизма, гимнастики, легкой атлетики; - структуру тренировочного занятия по общей физической подготовке с использованием средств атлетизма, гимнастики, легкой атлетики; - средства и методы, используемые при проведении занятий по общей физической подготовке с использованием средств атлетизма, гимнастики, легкой атлетики; - комплекс контрольных упражнений для оценки уровня развития силовых качеств, гибкости и выносливости; - современные физкультурно-оздоровительные технологии. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать спортивное оборудование, инвентарь и измерительные приборы; - использовать средства и методы атлетизма, гимнастики, легкой атлетики для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности; - проводить самооценку физического развития и физической подготовленности; <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - терминологией атлетизма, гимнастики, легкой атлетики; - техникой общеразвивающих упражнений атлетизма, гимнастики, легкой атлетики; - опытом участия в физкультурно-массовых мероприятиях по бегу. 	<p>Оценочные средства</p> <p>Для текущего контроля: - КВ</p> <p>Для промежуточной аттестации: - контрольные нормативы</p> <p>Для текущего контроля: - КВ, практические навыки</p> <p>Для промежуточной аттестации: - контрольные нормативы</p> <p>Для текущего контроля: - практические навыки</p> <p>Для промежуточной аттестации: - контрольные нормативы</p>

<p>ПК-1 способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек; - простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности; - современные физкультурно-оздоровительные технологии; - особенности реализации ВФСК ГТО в РФ. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы физической культуры для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний <p>Имеет навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения самооценки физического развития и физической подготовленности; - применять приемы страховки и самостоятельного физических упражнений; - навыками для сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, предупреждения возникновения и (или) распространения заболеваний. 	<p>Для текущего контроля: - КВ Для промежуточной аттестации - контрольные нормативы</p> <p>Для текущего контроля: - практические навыки Для промежуточной аттестации: - контрольные нормативы</p> <p>Для текущего контроля: - практические навыки Для промежуточной аттестации: - контрольные нормативы</p>
---	---	---

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ

4.1. Объем дисциплины в академических часах, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную внеаудиторную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов	семестры										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Аудиторные занятия (всего)	168	20	20	24	16	20	20	20	8	8	12	
В том числе:												
Практические занятия (ПЗ)	168	20	20	24	16	20	20	20	8	8	12	
Самостоятельная работа	160	20	20	26	16	20	20	20	4	2	12	
<i>Выполнение индивидуальных заданий</i>	154	20	20	26	16	20	20	20	4	2	6	
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	
Вид промежуточной аттестации	зачет	-	-	-	-	-	-	-	-	-	зачет	
Общая трудоемкость	часы	328	40	40	50	32	40	40	40	12	10	24

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятия

Наименование темы (раздела)	Контактная работа, академ. ч		Самостоятельная внеаудиторная работа	Всего
	Лекции	Практические занятия		
Силовая подготовка	-	68	62	130
Развитие выносливости	-	56	56	112
Физкультурно-спортивные технологии	-	44	42	86
ИТОГО		168	160	328

4.3. Лекционный курс дисциплины не предусмотрен

4.4. Тематический план практических занятий

Практические занятия реализуются на тренировочных занятиях с использованием средств физической культуры, спортивной физической подготовки обучающихся для приобретения практического опыта физкультурно-спортивной деятельности, для сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний.

№ темы	Форма проведения практического занятия **	Наименование темы практического занятия	Часы	Содержание темы практического занятия	Формируемые компетенции	Формы и методы текущего контроля***
1 семестр – 20 часов						
1.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Физическая культура и спорт в России. Значение ОФП. Техника безопасности на занятиях ОФП. Бег трусцой, техника , темп, эффект оздоровления.	ОК-6 ПК-1	устный опрос
2.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Эстафетный бег. Виды эстафетного бега. Олимпийские дистанции. Спринт. Бег на 30 и 100 м. с учетом времени.	ОК-6 ПК-1	устный опрос, отработка практических навыков
3.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Понятия общая и специальная выносливость. Спринт. Бег на 60 и 100 м. с учетом времени.	ОК-6 ПК-1	устный опрос, отработка практических навыков
4.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Понятие силовая выносливость. Бег на 500 и 1000 м.	ОК-6 ПК-1	устный опрос, отработка практических навыков
5.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. ВФСК ГТО и нормативы 6 ступени.	ОК-6 ПК-1	устный опрос, отработка практических навыков
2 семестр – 20 часов						
6.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Понятие –сила и силовая подготовка. Силовые упражнения с использованием резиновых амортизаторов, с отягощениями.	ОК-6 ПК-1	устный опрос, отработка практических навыков

7.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Понятие закаливание организма. Упражнения на силу мышц спины и плечевого пояса.	ОК-6 ПК-1	устный опрос, отработка практических навыков
8.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Понятие растяжка и релаксация. Упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса.	ОК-6 ПК-1	устный опрос, отработка практических навыков
9.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Метод максимальных усилий. Упражнения на силу мышц ног.	ОК-6 ПК-1	устный опрос, отработка практических навыков
10.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Приемы контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений. Фитнес.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
3 семестр – 24 часа						
11.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Понятие координационная выносливость. Бег на развитие выносливости. 1000 и 1500 м.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
12.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Понятие Коэффициент выносливости. Бег на развитие выносливости. 2000 м.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
13.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Метод неперехватных усилий. Упражнения на проработку основных групп мышц.	ОК-6 ПК-1	устный опрос, отработка практических навыков
14.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Метод динамических усилий. Упражнения на проработку глубокие м спины и брюшного пресса.	ОК-6 ПК-1	устный опрос, отработка практических навыков
15.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Особенности восточных оздоровительных систем. Йога.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков

16.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Роуп-скиппинг (комбинация различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скалками, которые выполняются индивидуально и в группах)	ОК-6 ПК-1	устный опрос, отработка практических навыков
4 семестр – 16 часов						
17.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Понятие аэробной и анаэробной выносливости. Кроссовая подготовка: бег до 3000м без учета времени.	ОК-6 ПК-1	устный опрос
18.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Кроссовая подготовка: бег до 10 минут.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
19.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Понятие «Ударный» метод. Упражнения с утяжелителями на силу мышц рук и ног.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
20.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Метод статистических (изометрических) усилий. Упражнения на растяжку основных групп мышц.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
5 семестр – 20 часов						
21.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Понятие - Статодинамический метод. Силовая тренировка на силу основных групп мышц.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
22.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Метод круговой тренировки. Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
23.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Упражнения на развитие силы мышц с внешним сопротивлением.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
24.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Дыхательная гимнастика.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
6 семестр – 20 часов						
25.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Понятие Фартлек. Бег на разные дистанции и с различной интенсивностью.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
26.	ПЗ	Развитие	4	Понятие скоростно-силовой выносливости. Прыжки через скалку. Роуп-	ОК-6	отработка

		выносливости		скиппинг.			ПК-1	практических навыков
27.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Круговая тренировка на развитие выносливости.			ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
28.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Оздоровительная аэробика.			ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
7 семестр – 20 часов								
29.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Упражнения на развитие силы мышц с преодолением собственного веса.			ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
30.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Гимнастические силовые упражнения (перекладина, канат, снаряды).			ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
31.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Упражнения на преодоление препятствий. Эстафеты с силовыми упражнениями.			ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
32.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Особенности восточных оздоровительных систем. Йога.			ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
8 семестр – 8 часов								
33.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Кроссовая подготовка: бег на 2000 м (девушки, бег на 3000 м (юноши).			ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
34.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Ритмическая гимнастика.				отработка практических навыков
9 семестр – 8 часов								
35.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Эстафетный бег.			ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
36.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Стретчинг.			ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков

10 семестр – 12 часов						
37.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
38.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Оздоровительная аэробика.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
39.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Фитнес.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков

4.5 Внеаудиторная самостоятельная работа

Вид самостоятельной работы	Часы	Формируемые компетенции
Выполнение индивидуальных заданий	154	ОК-6 ПК-1
Подготовка к промежуточной аттестации	6	ОК-6 ПК-1
	160	

5. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1 Виды оценочных средств, используемых при текущем контроле и промежуточной аттестации

Формы контроля	Название раздела дисциплины	Общее количество оценочных средств*			
		КВ	ПН	КЗ	Индивидуальные контрольные нормативы
Текущий контроль	Силовая подготовка	20	5	-	-
	Развитие выносливости	20	4	-	-
	Физкультурно-спортивные технологии	10	-	-	-
	Самостоятельная работа			20	-
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет)		-	-	-	10 (на одного обучающегося)

5.2 Организация текущего контроля знаний

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства*
1	Силовая подготовка	ОК-6 ПК-1	КВ, практические навыки
2	Развитие выносливости	ОК-6 ПК-1	КВ, практические навыки
3	Физкультурно-спортивные технологии	ОК-6 ПК-1	КВ, практические навыки

5.3 Организация контроля самостоятельной работы

№ п/п	Вид работы	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства*
1	Выполнение индивидуальных заданий	ОК-6 ПК-1	КЗ
2	Подготовка к промежуточной аттестации	ОК-6 ПК-1	Контрольные нормативы

5.4 Организация промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет

Дополнительным средством оценивания являются наличие индивидуальных спортивных достижений обучающихся различного уровня.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (приложение 1 к рабочей программе).

Этапы проведения промежуточной аттестации:

Зачет включает в себя оценивание выполнения контрольных нормативов.

Типовые контрольные вопросы для текущего контроля:

1. Правила техники безопасности при проведении занятий по атлетизму.
2. Требования к экипировке и инвентарю для занятий атлетизмом.
3. Структура тренировочного занятия по атлетизму.

4. Средства и методы, используемые при проведении занятий по атлетизму.
5. Понятия общая и специальная выносливость.
6. Понятие закаливание организма.
7. Понятие растяжка и релаксация.
8. Метод максимальных усилий.
9. Понятие координационная выносливость.
10. Понятие Коэффициент выносливости.
11. Метод неопредельных усилий.
12. Метод динамических усилий.
13. Понятие аэробной и анаэробной выносливости.
14. Понятие «Ударный» метод.
15. Метод статистических (изометрических) усилий.
16. Метод круговой тренировки.

Типовые практические навыки:

1. Самооценка физического развития и физической подготовленности
2. Приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений
3. Технологии укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, предупреждения возникновения и (или) распространения заболеваний
4. Комплекс упражнений силовой направленности
5. Комплекс утренней гимнастики

Типовые контрольные задания для выполнения индивидуальной самостоятельной работы:

1. Ведение дневника здоровья.
2. Составление комплекса утренней гимнастики.
3. Составление комплекса упражнений силовой направленности.
4. Творческие задания на создание мультимедийных материалов по общей физической подготовке.

Типовые контрольные нормативы для промежуточной аттестации:

Женщины:				
№	Тесты:	Оценка		
		3 балла (удовл.)	4 балла (хор.)	5 баллов (отл.)
1	Бег на 30 м (с)	6.0	5.9	5.4
2	Бег на 100 м (с)	18.0	14.8	17.0
3	Челночный бег 6х6 (с)	12.5	13.5	14.5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол -во раз)	10	15	20
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол - во раз в 1 мин)	30	34	42
6	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+8	+10	+15
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1мин)	110	120	130
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	190
9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, % от максимума)	12/40	14/70	15/80

Мужчины:				
№	Тесты:	Оценка		
		3 балла (удовл.)	4 балла (хор.)	5 баллов (отл.)
1	Бег на 60 м (с)	9.0	8.9	8.4
2	Бег на 100 м (с)	14.8	14.4	13.9
3	Челночный бег 6х6 (с)	11.0	11.5	12.5
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол - во раз)	8	10	13
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол - во раз)	22	27	35
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол - во раз в 1 мин)	35	40	48
7	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	130	140	150
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	220
10	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, % от максимума)	12/60	15-75	16/80

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

В ИМО создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы. ЭИОС обеспечивает освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. Электронные библиотеки обеспечивают доступ к профессиональным базам данных, справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам.

6.1 Программное обеспечение, профессиональные базы данных, информационные справочные системы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», рекомендуемые для освоения дисциплины

1. Программное обеспечение, рекомендуемое к использованию при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

Операционная система семейства Windows

Пакет OpenOffice

Пакет LibreOffice

Microsoft Office Standard 2016

NETOP Vision Classroom Management Software

Программы на платформе Moodle <http://moodle.almazovcentre.ru/>, Образовательный портал ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России.

САБ «Ирбис 64» - система автоматизации библиотек. Электронный каталог АРМ «Читатель» и Web-Ирбис

2. Профессиональные базы данных, рекомендуемые к использованию при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

Электронная медицинская библиотека «Консультант врача» (www.rosmedlib.ru)

Полнотекстовая база данных «ClinicalKey» (www.clinicalkey.com)

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Информационные справочные системы, рекомендуемые к использованию при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», рекомендуемые для освоения дисциплины:

Поисковые системы Google, Rambler, Yandex <http://www.google.ru>; <http://www.rambler.ru>; <http://www.yandex.ru/>

Мультимедийный словарь перевода слов онлайн Мультитран <http://www.multitrans.ru/>

Университетская информационная система РОССИЯ <https://uisrussia.msu.ru>

Публикации ВОЗ на русском языке <http://www.who.int/publications/list/ru/>

Международные руководства по медицине <https://www.guidelines.gov/>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) <http://www.femb.ru/feml>

6.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, рекомендуемой для освоения дисциплины:

Основная литература:

1. Физиология физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : практикум / Замчий Т.П., Салова Ю.П. - Омск : СибГУФК, 2018. - Режим доступа: https://www.rosmedlib.ru/book/sibgufk_065.html
2. Биохимия в практике спорта [Электронный ресурс] / Кулиненко О.С., Лапшин И.А. - М. : Спорт, 2019. - Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785950018428.html>
3. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс] : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. - 6-е изд. - М. : Спорт, 2019. - Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785907225008.html>
4. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта [Электронный ресурс] : электронное учебное пособие / Замчий Т.П., Назаренко Ю.Ф., Матук С.В. - Омск : СибГУФК, 2019. - Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785919301264.html>
5. Основы теории и методики спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш - Минск : РИПО, 2018. - Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9789855038024.html>
6. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник. / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков - М. : Спорт, 2018. - Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785950017933.html>

Дополнительная литература :

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж : ВГУИТ, 2017. – Режим доступа : <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785000322505.html>
2. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] / Козлова О.А. - М. : Проспект, 2017. – Режим доступа : <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785392242078.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785222217627.html>
4. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] / В.А. Орлов, А.А. Хадарцев, Н.А. Фудин; Под ред. академика РАН А.И. Григорьева - М. : Спорт, 2018. - Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785950017872.html>
5. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] / Козлова О.А. - М. : Проспект, 2017. - Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785392242078.html>

6. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин - М. : Спорт, 2017. - Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785906839978.html>

7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

Преподавание данной дисциплины должно вестись в соответствии с ФГОС ВО. Преподаватель обязан знать все теоретические разделы курса, уметь доходчиво объяснять обучающимся теоретические и методические основы физического воспитания. В своей педагогической деятельности преподаватель должен опираться на современные знания теории физического воспитания и спорта, для чего необходимо использовать при подготовке к аудиторным занятиям не только классические учебники, но и методические разработки ведущих специалистов в данной области, методические рекомендации по организации проектирования программы занятий физическими упражнениями.

При реализации рабочей программы следует стремиться соблюдать логические связи между отдельными темами и разделами, четко структурировать материал, опираться на дидактические единицы и использовать специфическую терминологию.

Выбор образовательных технологий проведения занятий зависит от темы занятия и особенностей аудитории.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» программы ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ по направлению подготовки 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета) Центр располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебной дисциплиной.

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» специальные помещения имеют материально-техническое и учебно-методическое обеспечение:

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Специальные помещения для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации – спортивные залы и бассейн, укомплектованы спортивным инвентарем.

Помещение для самостоятельной работы – укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

Оснащенность специальных помещений отражена в Справке о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы высшего образования – программы специалитета.

9. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав и квалификация научно-педагогических работников обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета) и отражен в Справке о кадровом обеспечении основной образовательной программы высшего образования.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

дополнений и изменений в рабочую программу

по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования по
направлению подготовки 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета)

на 2020-2021 учебный год

(набор 2020 г)

1. В текст рабочей программы вносятся изменения распределения часов контактной работы и самостоятельной внеаудиторной работы:

Пункт 4. Рабочей программы со 2 курса 3 семестра читать в следующей редакции:

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ

4.1 Объем дисциплины в академических часах, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную внеаудиторную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов	семестры										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Аудиторные занятия (всего)	188	40	40	16	16	16	16	16	8	8	12	
В том числе:												
Практические занятия (ПЗ)	188	40	40	16	16	16	16	16	8	8	12	
Самостоятельная работа	140	-	-	34	16	24	24	24	4	2	12	
<i>Выполнение индивидуальных заданий</i>	<i>134</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>34</i>	<i>16</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>4</i>	<i>2</i>	<i>6</i>	
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>	<i>6</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>6</i>	
Вид промежуточной аттестации	зачет	-	-	-	-	-	-	-	-	-	зачет	
Общая трудоемкость	часы	328	40	40	50	32	40	40	40	12	10	24

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий

Наименование темы (раздела)	Контактная работа, академ. ч		Самостоятельная внеаудиторная работа	Всего
	Лекции	Практические занятия		
Силовая подготовка	-	68	62	130
Развитие выносливости	-	60	52	112
Физкультурно-спортивные технологии	-	60	26	86
ИТОГО		188	140	328

4.3 Тематический план лекционного курса дисциплины – не предусмотрено

4.4. Тематический план практических занятий

Практические занятия реализуются на тренировочных занятиях с использованием средств физической культуры, спортивной физической подготовки обучающихся для приобретения практического опыта физкультурно-спортивной деятельности, для сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний.

№ темы	Форма проведения практического занятия**	Наименование темы практического занятия	Часы	Содержание темы практического занятия		Формируемые компетенции	Формы и методы текущего контроля***
3 семестр – 16 часов							
1.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Понятие «координационная выносливость». Бег на развитие выносливости. 1000 и 1500 м.		ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
2.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Понятие «коэффициент выносливости». Бег на развитие выносливости. 2000 м.		ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
3.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Метод неопределенных усилий. Упражнения на проработку основных групп мышц.		ОК-6 ПК-1	устный опрос, отработка практических навыков
4.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Роуп-скиппинг (комбинация различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скалками, которые выполняются индивидуально и в группах)		ОК-6 ПК-1	устный опрос, отработка практических навыков
4 семестр – 16 часов							
5.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Понятие аэробной и анаэробной выносливости. Кроссовая подготовка: бег до 3000м без учета времени.		ОК-6 ПК-1	устный опрос
6.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Кроссовая подготовка: бег до 10 минут.		ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
7.	ПЗ	Силовая	4	Понятие «ударный метод». Упражнения с утяжелителями на силу мышц рук и		ОК-6	отработка



		подготовка		ног.					практических навыков
8.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Метод статистических (изометрических) усилий. Упражнения на растяжку основных групп мышц.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков			отработка практических навыков
5 семестр – 16 часов									
9.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Понятие «статодинамический метод». Силовая тренировка на силу основных групп мышц.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков			отработка практических навыков
10.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Метод круговой тренировки. Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц. Упражнения на развитие силы мышц с внешним сопротивлением.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков			отработка практических навыков
11.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Дыхательная гимнастика.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков			отработка практических навыков
12.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Дыхательная гимнастика.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков			отработка практических навыков
6 семестр – 16 часов									
13.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Понятие Фартлек. Бег на разные дистанции и с различной интенсивностью.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков			отработка практических навыков
14.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Понятие скоростно-силовой выносливости. Прыжки через скакалку. Роуп-скиппинг. Круговая тренировка на развитие выносливости.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков			отработка практических навыков
15.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Оздоровительная аэробика.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков			отработка практических навыков
16.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Упражнения на развитие силы мышц с преодолением собственного веса.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков			отработка практических навыков
7 семестр – 16 часов									
17.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Упражнения на развитие силы мышц с преодолением собственного веса. Гимнастические силовые упражнения (перекладина, канат, снаряды).	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков			отработка практических навыков
18.	ПЗ	Силовая	4	Упражнения на преодоление препятствий. Эстафеты с силовыми	ОК-6	отработка практических навыков			отработка практических навыков

		подготовка		упражнениями.				ПК-1	практических навыков
19.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Особенности восточных оздоровительных систем. Йога.				ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
20.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Особенности восточных оздоровительных систем. Йога.				ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
8 семестр – 8 часов									
21.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Кроссовая подготовка: бег на 2000 м (девушки, бег на 3000 м (юноши).				ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
22.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Ритмическая гимнастика.					отработка практических навыков
9 семестр – 8 часов									
23.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Эстафетный бег.				ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
24.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Стретчинг.				ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
10 семестр – 12 часов									
25.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц.				ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
26.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Оздоровительная аэробика.				ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
27.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Фитнес.				ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков

4.5 Внеаудиторная самостоятельная работа

Вид самостоятельной работы	Часы	Формируемые компетенции
Выполнение индивидуальных заданий	134	ОК-6 ПК-1
Подготовка к промежуточной аттестации	6	ОК-6 ПК-1
	140	

Дополнения и изменения согласованы:

Дата	Ф.И.О.	Должность	Подпись	Результат/комментарии
15.02	Овечкина М.А.	зав. учебно-методическим отделом		Согласовано
15.02	Нечаева Е.А.	зав. библиотекой		Согласовано

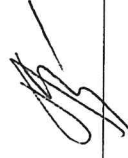
Дополнения и изменения одобрены на заседании кафедры физиологии
 Протокол № 3 от «19» декабря 2020 г. Зав. кафедрой  / Бурикова Н.В.

Дополнения и изменения рассмотрены и одобрены на заседании Учебно-методического совета ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России

Протокол № 3 от «16» февраля 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
 по учебно-методической работе
 Института медицинского образования
 ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова»
 Минздрава России



_____ / Г.А. Кухарчик