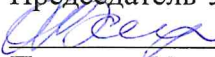


МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Национальный медицинский исследовательский центр имени В.А. Алмазова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России)

ИНСТИТУТ МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ОДОБРЕНО  
Учебно-методическим советом  
ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова»  
Минздрава России  
Председатель Учебно-методического совета  
 О.В. Сироткина  
Протокол № 19/19  
«28» мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Института медицинского  
образования  
ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова»  
Минздрава России  
 / Е.В. Пармон  
  
«28» мая 2019 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	328 час.
Всего аудиторной работы	328 час.
Форма промежуточной аттестации	зачет – 10 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	328 часов

## СОСТАВ ГРУППЫ АВТОРОВ-СОСТАВИТЕЛЕЙ

по разработке рабочей программы

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Щенникова Марина Юрьевна	К.п.н., доцент	Профессор кафедры теории и методики легкой атлетики	НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
2.	Соколова Фанида Менихановна	К.п.н., доцент	Врач по ЛФК отделения реабилитации и ЛФК	ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России
<b>По методическим вопросам</b>				
3.	Сироткина Ольга Васильевна	Д.б.н.	Зам. директора ИМО	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.

**Рецензент:** Ашкинази С.М., доктор педагогических наук, профессор.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Целью освоения дисциплины является овладение обучающимися 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 предшествующими дисциплинами: «Анатомия человека», «Биология Клетки».

## 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 (ПК):

- 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:



#### 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
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		<b>328</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>24</b>
В том числе:												
Практические занятия (ПЗ)		328	40	40	50	32	40	40	40	12	10	24
Вид промежуточной аттестации		зачет	-	-	-	-	-	-	-	-	-	зачет
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>328</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>24</b>

##### Распределение изучаемых тем и содержания по семестрам и видам занятий: по курсам

	1 курс часы	2 курс часы	3 курс часы	4 курс часы	5 курс часы	всего
Силовая подготовка	40	30	30	20	10	130
Развитие выносливости	20	32	30	20	10	112
Физкультурно-оздоровительные технологии	20	20	20	12	14	86
<b>всего за курс</b>	<b>80</b>	<b>82</b>	<b>80</b>	<b>52</b>	<b>34</b>	<b>328</b>

##### по семестрам

	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс		всего
	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем	9 сем	10 сем	
Силовая подготовка	20	20	20	10	20	10	16	4	2	8	130
Развитие выносливости	10	10	16	16	10	20	16	4	2	8	112
Физкультурно-оздоровительные технологии	10	10	14	6	10	10	8	4	6	8	86
<b>всего</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>328</b>

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

№ п/п	Тема практического занятия	Количество часов
1.	Силовая подготовка	130
2.	Развитие выносливости	112
3.	Физкультурно-оздоровительные технологии	86

##### 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.

На занятиях по дисциплине «Физическая культура: общая физическая подготовка» формируются умения и навыки для обеспечения необходимой двигательной активности обучающихся в период обучения; для развития качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости, с целью профилактики общих и профессиональных заболеваний.

Содержание практических занятий	Формируемые компетенции
<b>Силовая подготовка – 130 часов</b>	
Общеразвивающие упражнения с весом собственного тела, в парах, с использованием резиновых амортизаторов, с отягощениями. Метод максимальных усилий. Метод неопредельных усилий. Метод динамических усилий. «Ударный» метод. Метод статистических (изометрических) усилий. Статодинамический метод. Метод круговой тренировки.	ОК-6 ПК-1
Комплексы упражнений силовой направленности с использованием упражнений с весом собственного тела, в парах, с использованием резиновых амортизаторов, с отягощениями.	
<b>Развитие выносливости – 112 часов</b>	
Техника бега. Развитие аэробной и анаэробной выносливости. Непрерывный, повторный, переменный, интервальный методы. Эстафеты.	ОК-6 ПК-1
<b>Физкультурно-оздоровительные технологии – 86 часов</b>	
Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физических нагрузок в оздоровительной тренировке.	ОК-6 ПК-1
Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Фитнесс.	

## 5. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.

### 5.1. Организация контроля знаний и умений.

Текущий контроль на занятии включает в себя контроль выполнения обучающимися содержания занятия.

Показатели	Критерии, пороговый уровень	Форма контроля
Знания и умения:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре с использованием средств атлетизма, гимнастики, легкой атлетики;</li> <li>- требования к экипировке и инвентарю при проведении занятий по физической культуре с использованием средств атлетизма, гимнастики, легкой атлетики;</li> <li>- структуру тренировочного занятия по общей физической подготовке с использованием средств атлетизма, гимнастики, легкой атлетики;</li> <li>- средства и методы, используемые при проведении занятий по общей физической подготовке с использованием средств атлетизма, гимнастики, легкой атлетики;</li> <li>- комплекс контрольных упражнений для оценки уровня развития силовых качеств, гибкости и выносливости;</li> <li>- современные физкультурно-оздоровительные технологии.</li> </ul> <p>использовать спортивное оборудование, инвентарь и измерительные приборы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы атлетизма, гимнастики, легкой атлетики для решения задач оздоровительной и рекреационной направленности;</li> <li>- проводить самооценку физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре с использованием средств атлетизма, гимнастики, легкой атлетики;</p> <p>Знает требования к экипировке и инвентарю при проведении занятий по физической культуре с использованием средств атлетизма, гимнастики, легкой атлетики;</p> <p>Знает структуру тренировочного занятия по общей физической подготовке с использованием средств атлетизма, гимнастики, легкой атлетики;</p> <p>Знает основной комплекс контрольных упражнений для оценки уровня развития силовых качеств, гибкости и выносливости;</p> <p>Умеет проводить самооценку физического развития;</p> <p>Использует спортивный инвентарь по назначению;</p> <p>Пользуется необходимыми методами и средствами при проведении занятий по общей физической подготовке с использованием средств атлетизма, гимнастики, легкой атлетики.</p>	<p>контроль во время занятий, тестирование по контрольным нормативам</p>
Владения и опыт деятельности:		
<p>терминологией атлетизма, гимнастики, легкой атлетики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техникой общеразвивающих упражнений атлетизма, гимнастики, легкой атлетики;</li> <li>- опытом участия в физкультурно-массовых мероприятиях по бегу.</li> </ul>	<p>Владеет терминологией атлетизма, гимнастики, легкой атлетики;</p> <p>Владеет техникой общеразвивающих упражнений атлетизма, гимнастики, легкой атлетики;</p> <p>Участствует в физкультурно-массовых мероприятиях.</p>	<p>контроль во время занятий, тестирование по контрольным нормативам</p>

### **5.3 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (Приложение 1).**

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации включают в себя контрольные нормативы.

Дополнительным средством оценивания являются наличие индивидуальных достижений обучающихся различного уровня.

Форма проведения промежуточной аттестации: *зачет*.

## **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, используемое 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, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:**

Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» ([www.medlib.ru](http://www.medlib.ru))

Электронная медицинская библиотека «Консультант врача» ([www.rosmedlib.ru](http://www.rosmedlib.ru))

Полнотекстовая база данных «ClinicalKey» ([www.clinicalkey.com](http://www.clinicalkey.com))

HTS The Biomedical & Life Sciences Collection – 2400 аудиовизуальных презентаций ([www.hstalks.com](http://www.hstalks.com))

Всемирная база данных статей в медицинских журналах

PubMed <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

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

#### **3. Информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:**

Реферативная и наукометрическая база данных «Scopus» (<http://www.scopus.com/>)

База данных индексов научного цитирования Web of Science ([www.webofscience.com](http://www.webofscience.com))

#### **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.multitran.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. Биомеханика [Электронный ресурс] : учебник для вузов / П.И. Бегун, Ю.А. Шукейло. - СПб. : Политехника, 2012. – Режим доступа : <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN5732503095.html>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование). – Режим доступа : <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785222217627.html>
3. Физическая культура: Курс лекций [Электронный ресурс] : курс лекций / В.М. Шулятьев. - М. : Издательство РУДН, 2009. – Режим доступа : <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785209030515.html>

### **б) дополнительная литература (старше 10 лет):**

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. Лекции по спортивной биомеханике [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Б. Коренберг. - М. : Советский спорт, 2011. – Режим доступа : <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785971805281.html>
  3. Общая биохимия и спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ершов Ю.А. - М. : Издательство Московского государственного университета, 2010. – Режим доступа : <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785211055957.html>
  4. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - (Высшее образование). – Режим доступа : <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785222163061.html>
  5. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : науч.- метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2010. – Режим доступа : <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785971804536.html>
  6. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс] : Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М. : Прометей, 2013. – Режим доступа : <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785704223283.html>
- Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] / Козлова О.А. - М. : Проспект, 2017. – Режим доступа : <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785392242078.html>

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 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 конкретных методик проведения занятий зависит от индивидуальных особенностей и предпочтений преподавателя, а также от 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.

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)  
**(набор 2019 г)**

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

Пункт 4. Рабочей программы с 3 курса 5 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	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>222</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
В том числе:												
Практические занятия (ПЗ)	222	40	40	50	16	16	16	16	8	8	12	
Самостоятельная работа	106	-	-	-	16	24	24	24	4	2	12	
<i>Выполнение индивидуальных заданий</i>	<i>100</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</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>	
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>зачет</b>	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>328</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>24</b>

**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	-	84	46	130
Развитие выносливости	-	78	34	112
Физкультурно-спортивные технологии	-	60	26	86
<b>ИТОГО</b>		<b>222</b>	<b>106</b>	<b>328</b>

#### 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***
<b>5 семестр – 16 часов</b>						
1.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Понятие «статодинамический метод». Силовая тренировка на силу основных групп мышц.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
2.	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
3.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Дыхательная гимнастика.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
4.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Дыхательная гимнастика.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
<b>6 семестр – 16 часов</b>						
5.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Понятие Фартлек. Бег на разные дистанции и с различной интенсивностью.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
6.	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
7.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Оздоровительная аэробика.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков



8.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Упражнения на развитие силы мышц с преодолением собственного веса.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
<b>7 семестр – 16 часов</b>						
9.	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
10.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Упражнения на преодоление препятствий. Эстафеты с силовыми упражнениями.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
11.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Особенности восточных оздоровительных систем. Йога.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
12.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Особенности восточных оздоровительных систем. Йога.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
<b>8 семестр – 8 часов</b>						
13.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Кроссовая подготовка: бег на 2000 м (девушки), бег на 3000 м (юноши).	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
14.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Ритмическая гимнастика.		отработка практических навыков
<b>9 семестр – 8 часов</b>						
15.	ПЗ	Развитие выносливости	4	Эстафетный бег.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
16.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Стретчинг.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
<b>10 семестр – 12 часов</b>						
17.	ПЗ	Силовая подготовка	4	Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков

18.	ПЗ	Физкультурно-спортивные технологии	4	Оздоровительная аэробика.	ОК-6 ПК-1	отработка практических навыков
19.	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	100	ОК-6, ПК-1
Подготовка к промежуточной аттестации	6	ОК-6, ПК-1
	106	

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 Шубина 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