

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

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Института медицинского образования  
по учебной и методической работе,  
декан лечебного факультета  
Г.А. Кухарчик

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

(наименование дисциплины)

Специалитет по  
специальности

**31.05.01 Лечебное дело**

(код специальности и наименование)

Кафедра

Физической культуры и спорта

Форма обучения	очная
Год набора	2022
Курс	1
Занятия лекционного типа	12 час.
Занятия семинарского типа	24 час.
<b>Всего аудиторной работы</b>	<b>36 час.</b>
Самостоятельная работа (внеаудиторная)	36 час.
Форма промежуточной аттестации	зачет – 2 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	72/2 (час/зач. ед.)

Санкт-Петербург, 2022

ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России

Сертификат 01D891DF7BA735C0000A995600060002

Владелец Пармон Елена Валерьевна

Действителен с 07.07.2022 по 07.07.2023



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

– Приказом науки и высшего образования Российской Федерации № 988 от 12.08.2020г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело»;

– Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 293н от 21.03.2017 «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)»);

– учебным планом по специальности 31.05.01 Лечебное дело;

– локальными нормативными актами Центра Алмазова.

### Составители рабочей программы

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Петров Андрей Борисович	к.пед.н. доцент	заведующий кафедрой физической культуры и спорта	ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России
2.	Закревская Светлана Борисовна	-	методолог учебно-методического отдела	ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России

### ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта к.п.н. - А.Б. Петров

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий учебно-методическим отделом к.м.н. М.А. Овечкина

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета Института медицинского образования ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России «22» марта 2022 г., протокол № 03/2022.

**Рецензент** - доцент каф. ТИММФОР, НГУ им. П.Ф. Лесгафта к.пед.н. Г.М. Лаврухина

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с учебным планом подготовки по специальности 31.05.01 Лечебное дело в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и порядком реализации дисциплин по физической культуре и спорту.

Целью освоения дисциплины является освоение обучающимися системы научно-практических знаний, умений и формирование компетенции в области здоровьесбережения с использованием средств и методов физической культуры и спорта для реализации их в своей профессиональной деятельности.

**Цель изучения дисциплины:** приобретение опыта творческого использования теории и методик физической культуры, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, формирование компетенции использованием средств и методов физической культуры для реализации их в своей профессиональной деятельности.

### Задачи изучения дисциплины:

- формирование у обучающихся мотивации и стимулов к занятиям физической культурой как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности;
- изучение теории, средств и методик формирования физической культуры личности, основ самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности;
- ознакомление с особенностями профессионально-прикладной физической культуры медицинских работников.

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

*В результате изучения программы дисциплины у обучающегося формируются следующие универсальные компетенции (УК):*

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Индикаторы достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Соблюдает здоровый образ жизни и поддерживает должный физический уровень для сохранения своего здоровья УК-7.2 Применяет принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья УК-7.3 Использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.4 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

*В результате изучения программы дисциплины у обучающегося формируются следующие общепрофессиональные компетенции (ОПК):*

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональных компетенций	Индикаторы достижения компетенции
--	---	-----------------------------------

Здоровый образ жизни	ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ОПК-2.2 Осуществляет комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающий в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний
	ОПК-3. Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним	ОПК-3.1 Знаком со списком основных групп запрещенных субстанций и методов Всемирного антидопингового агентства и основных направлений предотвращения проблемы допинга

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в Блок 1. «Дисциплины (модули)» учебного плана по специальности 31.05.01 Лечебное дело, в его обязательную часть.

Дисциплина обеспечивает изучение последующих дисциплин учебного плана:

- 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
- Дисциплины Блока «Спортивная дисциплина»

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения программы дисциплины у обучающегося формируются следующие компетенции, установленные программой специалитета:

Код и наименование универсальной компетенции	Индикаторы достижения универсальной компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства*, проверяющие результаты обучения
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Соблюдает здоровый образ жизни и поддерживает должный физический уровень для сохранения своего здоровья</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>- роль спорта в системе физической культуры;</li> <li>- основные понятия, структуру и функции физической культуры;</li> <li>- цели, задачи и принципы системы физической культуры;</li> <li>- воспитательный потенциал физической культуры и спорта;</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в доступной форме рассказывать о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки и систематических занятий, оптимизации двигательного режима, роли физической культуры в воспитании детей и молодежи;</li> </ul>	<p>Для текущего контроля: КВ, П, Д</p> <p>Для промежуточной аттестации: КВ</p>
	<p>УК-7.2 Применяет принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формы построения занятий физическими упражнениями;</li> <li>- характеристику средств и методов формирования физической культуры личности;</li> <li>- методические принципы занятий физическими упражнениями;</li> <li>- основы методики обучения двигательным действиям;</li> </ul> <p>общую характеристику и методику развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости);</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>- самостоятельно оценивать уровень физического развития и</li> </ul>	<p>Для текущего контроля: КВ, П, Д</p> <p>Для промежуточной аттестации: КВ</p>

		физической подготовленности;	
	УК-7.3 Использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятия планирования, контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями;</li> <li>- основы самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</li> <li>- особенности профессионально-прикладной физической культуры медицинских работников;</li> <li>- содержание ВФСК «Готов к труду и обороне»</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы занятий физическими упражнениями с учетом специфики профессиональной деятельности;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- вести самоконтроль и самооценку уровня физической подготовленности в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> </ul>	<p>Для текущего контроля: КВ, П, Д</p> <p>Для промежуточной аттестации: КВ</p>
	УК-7.4 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы спортивной тренировки;</li> <li>- методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности</li> </ul>	<p>Для текущего контроля: КВ, П, Д</p> <p>Для промежуточной аттестации: КВ</p>

*\*Оценочные средства: КВ-контрольные вопросы, КЗ-контрольные задания, ТЗ-тестовые задания, СЗ-ситуационные задачи, ПН-практические навыки, Д-устный доклад, Р- реферат, П-презентацияи др.*

Код и наименование общепрофессиональных компетенций	Индикаторы достижения общепрофессиональной компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства*, проверяющие результаты обучения
---	--	---	--

ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ОПК-2.2 Осуществляет комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающий в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний	Знает: - Средства и методы организации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья; - Основы оздоровительной физической культуры и спорта	Для текущего контроля: КВ, П, Д Для промежуточной аттестации: КВ
		Умеет: - применять средства и методы организации для предупреждения возникновения и распространения заболеваний	Для текущего контроля: КВ, П, Д Для промежуточной аттестации: КВ
ОПК-3. Способен к противодействию применению допинга в спорте и борьбе с ним	ОПК-3.1 Знаком со списком основных групп запрещенных субстанций и методов Всемирного антидопингового агентства и основных направлений предотвращения проблемы допинга	Знает: - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга	Для текущего контроля: КВ, П, Д  Для промежуточной аттестации: КВ
		Умеет: - способствовать противодействию применения допинга в спорте - проводить беседы о недопустимости применения допинга	Для текущего контроля: КВ, П, Д Для промежуточной аттестации: КВ

*\*Оценочные средства: КВ-контрольные вопросы, КЗ-контрольные задания, ТЗ-тестовые задания, СЗ-ситуационные задачи, ПН-практические навыки, Д-устный доклад, Р- реферат, П-презентация и др.*

#### 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	Трудоемкость в академических часах	Курс-1	
		семестр - 1	семестр - 2
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	36	18	18
Из них:			
Занятия лекционного типа	12	6	6
Занятия семинарского типа	24	12	12
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)</b>	36	18	18
Промежуточная аттестация – зачет/зачет с оценкой/экзамен	зачет	-	зачет
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>часы</b>	36	36
	<b>зач.ед.</b>	1	1
Из них на практическую подготовку*	6	-	6

\**Практическая подготовка(ПП)* - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

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

Наименование разделов дисциплины	Контактная работа, академ. ч		Самостоятельная внеаудиторная работа	Всего	Из них на практическую подготовку*
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
<b>Курс- 1, семестр - 1</b>					
Введение в теорию физической культуры. Средства и методы формирования физической культуры личности	2	2	8	12	-
Роль физической культуры в формировании личностных качеств	2	2	2	6	-
Физические способности и методика развития	2	8	8	18	-
<b>Всего за семестр</b>	6	12	18	36	-
<b>Курс- 1, семестр - 2</b>					
Методика обучения двигательным действиям	2	4	6	12	2
Планирование, контроль и учет в физической культуре	2	4	6	12	2
Профессионально-прикладная Физическая культура и спорт. ВФСК «Готов к труду и обороне»	2	4	6	12	2
<b>Всего за семестр</b>	6	12	18	36	6
<b>ИТОГО</b>	12	24	36	72	6

\**Практическая подготовка (ПП)* - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

#### 4.3 Тематический план занятий лекционного типа (по семестрам)

№ п/п	Наименование темы занятия	Часы, в том числе на ПП*	Краткое содержание занятия	Перечень индикаторов достижения компетенций, формируемых в процессе освоения темы	Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия**	Оценочные средства для текущего контроля***
<b>Курс- 1, семестр - 1</b>						
1	Введение в теорию физической культуры. Средства и методы формирования физической культуры личности	2	Основные понятия физической культуры и спорта. Взаимосвязь «культуры физической» и общей культуры. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Цели и задачи системы физической культуры. Общие принципы системы физической культуры. Значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни. Возникновение и состояние современного спорта. Социальные функции спорта. Классификация, техника, характеристика физических упражнений. Характеристика методов, применяемых при обучении двигательным действиям и развитии физических способностей.	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.4, ОПК-2	<i>мультимедийная аппаратура, видеоаппаратура, интерактивная доска, презентации, видеофильмы</i>	КВ
2	Роль физической культуры в формировании личностных качеств	2	Содержание патриотического, нравственного, правового, эстетического воспитания в сфере физической культуры. Этические нормы в спорте. Международные этические нормы в области противодействия применению допинга.	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.3 ОПК – 2.2, ОПК-3.1	<i>мультимедийная аппаратура, видеоаппаратура, интерактивная доска, презентации, видеофильмы</i>	КВ
3	Физические способности и методика развития	2	Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития. Координационные способности и методика их развития. Выносливость и методика её развития. Гибкость и методика её развития	УК- 7.1, УК-7.2, ОПК-2.2	<i>мультимедийная аппаратура, видеоаппаратура, интерактивная доска, презентации, видеофильмы</i>	КВ
<b>Всего за семестр</b>		<b>6</b>				
<b>Курс- 1, семестр - 2</b>						
1	Методика обучения двигательным действиям	2	Структура процесса обучения двигательным действиям. Характеристика методических	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.3 ОПК – 2.2	<i>мультимедийная аппаратура,</i>	КВ

			принципов проведения занятий физическими упражнениями. Формирование двигательных умений и навыков. Взаимодействие навыков.		видеоаппаратура, интерактивная доска, презентации, видеофильмы	
2	Планирование, контроль и учет в физической культуре	2	Характеристика форм построения занятий в физической культуре. Виды и содержание планирования в физической культуре. Виды и содержание контроля и учета в физической культуре. Контроль физического развития и физической подготовленности.	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ОПК – 2.2	мультимедийная аппаратура, видеоаппаратура, интерактивная доска, презентации, видеофильмы	КВ
3	Профессионально-прикладная Физическая культура и спорт. ВФСК «Готов к труду и обороне»	2	Понятие профессионально-прикладной физической культуры. Нормативные основы, цели и задачи, содержание и требования ВФСК «Готов к труду и обороне».	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.3 ОПК – 2.2	мультимедийная аппаратура, видеоаппаратура, интерактивная доска, презентации, видеофильмы	КВ
<b>Всего за семестр</b>		<b>6</b>				

*\*Практическая подготовка (ПП) - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.*

*\*\*Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия: мультимедийная аппаратура, видеоаппаратура, интерактивная доска, презентации, видеофильмы, таблицы, плакаты, макеты, модели, приборы, аппараты, раздаточный материал и др.*

*\*\*\* Оценочные средства: КВ-контрольные вопросы, КЗ-контрольные задания, ТЗ-тестовые задания, СЗ-ситуационные задачи, ПН-практические навыки, Д-устный доклад, Р- реферат, П-презентации др.*

#### 4.4 Тематический план занятий семинарского типа(по семестрам)

№ п/п	Наименование темы занятия	Часы, в том числе на ПП*	Краткое содержание занятия	Перечень индикаторов достижения компетенций, формируемых в процессе освоения темы	Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия**	Оценочные средства для текущего контроля ***
<b>Курс- 1, семестр - 1</b>						
Раздел 1 Введение в теорию физической культуры.						
1	Средства и методы физической культуры	4	Разбираются виды спорта по направленности воздействия на организм. Студентами анализируются средства различных видов спорта для самостоятельных занятий ФК. Подбираются наиболее эффективные и доступные	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ОПК – 2.2	мультимедийная аппаратура, видеоаппаратура, интерактивная доска, презентации,	КВ

			средства и методы ФК.		<i>видеофильмы</i>	
<b>Раздел 2 Роль физической культуры в формировании личностных качеств</b>						
1	Формирование личности средствами ФКиС	4	Студенты представляют доклад и презентации по ведущим спортсменам РФ их жизненный путь, спортивные достижения и определяют влияние на них ФКиС.	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.3 ОПК – 2.2	<i>мультимедийная аппаратура, видеоаппаратура, интерактивная доска, презентации, видеофильмы</i>	КВ
<b>Раздел 3 Физические способности и методика развития</b>						
1	Методика развития физических способностей человека	4	На примере представленным преподавателем и знаниями основных понятий студенты подбирают комплекс упражнений и методы воздействия для развития отдельных физических способностей. Анализируя виды спорта, классифицируют упражнения по преимущественно проявляемым качествам. Работа происходит в группах с консультацией преподавателя.	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.3 ОПК – 2.2	<i>мультимедийная аппаратура, видеоаппаратура, интерактивная доска, презентации, видеофильмы</i>	КВ, П, Д
	<b>Всего за семестр</b>	12				
<b>Курс- 1, семестр - 2</b>						
<b>Раздел 4 Методика обучения двигательным действиям</b>						
1	Принципы, средства и методы обучения двигательным действиям.	4	На основе анализа техники и детального разбора методики обучения целостным методом или по разделению студенты представляют методику обучения любому техническому действию из любого вида спорта или любого упражнения. Работают в группах.	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.3 ОПК – 2.2	<i>мультимедийная аппаратура, видеоаппаратура, интерактивная доска, презентации, видеофильмы</i>	КВ
<b>Раздел 5 Планирование, контроль и учет в физической культуре</b>						
1	Планирование и контроль физкультурно-оздоровительных занятий в рамках свободного времени студентов медицинских вузов	4	Анализ свободного времени во время учебы и каникул. Возможные направления ФК с учетом подготовленности и условий для занятий. Учет состояния здоровья и мотивацию. Определение форм самоконтроля нагрузки и уровня физической подготовленности. Отчет по результатам самоанализа реализации программы занятий физическими упражнениями Студенты готовят план занятий на время летних каникул или на время учебы с представлением и обсуждением. Работаю самостоятельно.	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ОПК – 2.2	<i>мультимедийная аппаратура, видеоаппаратура, интерактивная доска, презентации, видеофильмы</i>	КВ, П, Д
<b>Раздел 6 Профессионально-прикладная Физическая культура и спорт. ВФСК «Готов к труду и обороне»</b>						

1	Особенность физической подготовки студентов и специалистов медицинских ВУЗов	4	Профессионально-прикладная ФК. Цели и задачи ППФК. Направленность средств и методов. Со студентами разбирается особенность ППФК медицинских работников различных специальностей. Практические рекомендации по выбору средств и методов занятий физическими упражнениями для медицинских работников	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ОПК – 2.2	мультимедийная аппаратура, видеоаппаратура, интерактивная доска, презентации, видеофильмы	КВ, П, Д
2	ВФСК ГТО на современном этапе развития		Программа сдачи норм ВФСК ГТО в соответствии с возрастом. Анализ результатов сдачи норм ВФСК ГТО.	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.3 ОПК – 2.2	мультимедийная аппаратура, видеоаппаратура, интерактивная доска, презентации, видеофильмы	КВ, П, Д
<b>Всего за семестр</b>		12				

**\*Формы проведения занятий семинарского типа:** семинар, семинар-практикум, вебинар-семинар, коллоквиум, лабораторная работа, лабораторный практикум, симуляционное занятие, симуляционный практикум, клиническое занятие, практическое занятие, научно-практическое занятие, круглый стол, мастер-класс.

**\*\*Практическая подготовка (ПП)** - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

**\*\*\*Оценочные средства:** КВ-контрольные вопросы, КЗ-контрольные задания, ТЗ-тестовые задания, СЗ-ситуационные задачи, ПН-практические навыки, Д-устный доклад, Р- реферат, П-презентации др.

#### 4.5 Содержание внеаудиторной самостоятельной работы

№ п/п	Темы дисциплины	Количество часов, в том числе на ПП*	Содержание самостоятельной работы	Перечень индикаторов достижения компетенций, формируемых в процессе освоения темы	Оценочные средства** для текущего контроля
1	Введение в теорию физической культуры. Средства и методы формирования физической культуры личности	8	Изучения материалов методической литературы, источников в интернете по теме.	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ОПК – 2.2	КВ, П, Д
2	Роль физической культуры в формировании личностных качеств	2	Изучения материалов методической литературы, источников в интернете по теме.	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.3 ОПК – 2.2	КВ, П, Д
3	Физические способности и методика развития	8	Изучения материалов методической литературы, источников в интернете по теме. Подготовка презентации и доклада по теме семинара	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.3 ОПК – 2.2	КВ, П, Д
4	Методика обучения двигательным действиям	6	Изучения материалов методической литературы, источников в интернете по теме. Подготовка презентации и доклада по теме семинара	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.3 ОПК – 2.2	КВ, П, Д
5	Планирование, контроль и учет в физической культуре	6	Изучения материалов методической литературы, источников в интернете по теме. Подготовка плана тренировок и доклада	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.3 ОПК – 2.2	КВ, П, Д
6	Профессионально-прикладная Физическая культура и спорт. ВФСК «Готов к труду и обороне»	6	Изучения материалов методической литературы, источников в интернете по теме. Подготовка презентации и доклада по теме семинара	УК- 7.1, УК-7.2, УК-7.3 ОПК – 2.2	КВ, П, Д
Всего:		36			

*\*Практическая подготовка (ПП) - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.*

*\*\*Оценочные средства: КВ-контрольные вопросы, КЗ-контрольные задания, ТЗ-тестовые задания, СЗ-ситуационные задачи, ПН-практические навыки, Д-устный доклад, Р- реферат, П-презентация и др.*

#### **Образовательные технологии, используемые при изучении дисциплины:**

1. Традиционные образовательные технологии
2. Дистанционные образовательные технологии, в том числе с возможностью синхронного и асинхронного взаимодействия посредством сети Интернет»
3. Информационные технологии (база с электронной библиотекой/методические материалы по дисциплине в системе MOODLE/тестирование в системе MOODLE и др.)

4. Технологии проблемного обучения
5. Технологии активного обучения (инновационные)
6. Технологии группового обучения
7. Технологии игрового обучения
8. Здоровьесберегающие технологии

## 5. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 5.1 Оценка проверки формирования компетенций по дисциплине при текущем контроле, включая самостоятельную работу:

Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Наименование оценочных средств * для проверки формирования индикатора достижения компетенции
УК-7	УК-7.1 Соблюдает здоровый образ жизни и поддерживает должный физический уровень для сохранения своего здоровья	КВ, П, Д
	УК-7.2 Применяет принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	КВ, П, Д
	УК-7.3 Использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	КВ, П, Д
	УК-7.4 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	КВ, П, Д
ОПК -2	ОПК-2.2 Осуществляет комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающий в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний	КВ, П, Д
ОПК - 3	ОПК-3.1 Знаком со списком основных групп запрещенных субстанций и методов Всемирного антидопингового агентства и основных направлений предотвращения проблемы допинга	КВ, П, Д

\*Оценочные средства: КВ-контрольные вопросы, КЗ-контрольные задания, ТЗ-тестовые задания, СЗ-ситуационные задачи, ПН-практические навыки, Д-устный доклад, Р- реферат, П-презентации др.

### 5.2 Оценка проверки формирования компетенций по дисциплине при промежуточной аттестации:

Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Наименование оценочных средств * для проверки формирования индикатора достижения компетенции
УК-7	УК-7.1 Соблюдает здоровый образ жизни и поддерживает должный физический уровень для сохранения своего здоровья	КВ
	УК-7.2 Применяет принципы физической подготовки для повышения адаптационных	КВ

	резервов организма и укрепления здоровья	
	УК-7.3 Использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	КВ
	УК-7.4 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	КВ
ОПК -2	ОПК-2.2 Осуществляет комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающий в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний	КВ
ОПК - 3	ОПК-3.1 Знаком со списком основных групп запрещенных субстанций и методов Всемирного антидопингового агентства и основных направлений предотвращения проблемы допинга	КВ

*\*Оценочные средства: КВ-контрольные вопросы, КЗ-контрольные задания, ТЗ-тестовые задания, СЗ-ситуационные задачи, ПН-практические навыки, Д-устный доклад, Р- реферат, П-презентации др.*

**Форма промежуточной аттестации по дисциплине** в соответствии с учебным планом: зачет

**Этапы проведения промежуточной аттестации:** допускаются обучающиеся, прошедшие полный цикл обучения и сдавшие текущие задания

**Типовые оценочные средства для проверки формирования компетенций:**

Оценочное средство*	Типовое задание с эталоном ответа	Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенции
КВ	Значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала	УК-7.1 Соблюдает здоровый образ жизни и поддерживает должный физический уровень для сохранения своего здоровья
КВ	Влияние занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и функциональной подготовленности.	УК-7.2 Применяет принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
КВ	Основы методики обучения двигательным действиям	УК-7.3 Использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
КВ	Особенности профессионально-прикладной физической культуры медицинских работников	УК-7.4 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
КВ	Физическая культура и спорт личности	ОПК-2.2 Осуществляет

		комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающий в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний
КВ	Международные этические нормы в области противодействия применению допинга	ОПК-3.1 Знаком со списком основных групп запрещенных субстанций и методов Всемирного антидопингового агентства и основных направлений предотвращения проблемы допинга
П.Д	<p>Примерные темы для подготовки доклада с презентацией:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спорт – как вид физической культуры, особенности спортивной подготовки</li> <li>2. Физическая культура и спорт в Санкт-Петербурге, современное состояние</li> <li>3. Цели и задачи физического совершенствования врача избранной специальности</li> <li>4. Средства физической культуры</li> <li>5. Адаптивная и лечебная физическая культура, особенности, цели и задачи</li> <li>6. Методы и средства развития силы, скоростно-силовых способностей, быстроты</li> </ol>	

*\*Оценочные средства: КВ-контрольные вопросы, КЗ-контрольные задания, ТЗ-тестовые задания, СЗ-ситуационные задачи, ПН-практические навыки, Д-устный доклад, Р- реферат, П-презентацияи др.*

### **Оценочные средства по дисциплине (приложение 1 к рабочей программе).**

#### Вопросы для зачета:

1. Значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала.
2. Физическая культура и спорт как составляющая здорового образа жизни.
3. Гиподинамия и её последствия.
4. Современное состояние спорта.
5. Социальные функции спорта.
6. Показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и методы их измерения.
7. Влияние занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и функциональной подготовленности.
8. Основные понятия физической культуры.
9. Структура и функции физической культуры.
10. Образование в сфере физической культуры.
11. Физическая рекреация и физическая реабилитация.
12. Функции физической культуры.
13. Физическая культура и спорт личности.
14. Задачи физической культуры.
15. Принципы системы физической культуры.
16. Классификация физических упражнений.
17. Понятие техники физического упражнения.
18. Характеристика игрового и соревновательного методов.
19. Характеристика методов стандартного и вариативного упражнения.
20. Методические принципы занятий физическими упражнениями.
21. Основы методики обучения двигательным действиям.
22. Общая характеристика силовых способностей и средства их развития.

23. Общая характеристика выносливости и средства её развития.
24. Общая характеристика координационных способностей и средства их развития.
25. Общая характеристика гибкости и средства её развития.
26. Патриотическое и нравственное воспитание в сфере физической культуры и спорта.
27. Международные этические нормы в области противодействия применению допинга.
28. Формы построения занятий физическими упражнениями.
29. Структура занятия физическими упражнениями.
30. План занятия физическими упражнениями.
31. Виды и содержание контроля в физической культуре.
32. Педагогический контроль уровня физической подготовленности.
33. Учет в процессе занятий физическими упражнениями.
34. Особенности профессионально-прикладной физической культуры медицинских работников.
35. Содержание ВФСК «Готов к труду и обороне».

## **6. ХАРАКТЕРИСТИКА ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ**

В ИМО создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда (далее - 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», необходимые для освоения дисциплины**

#### **1. Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:**

Операционная система семейства Windows

Пакет Open Office

Пакет Libre Office

Microsoft Office Standard 2016

NETOP Vision Classroom Management Software

ПрограммынаплатформеMoodle<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. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые 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>)

Здравоохранение в России  
(www.mzsrrf.ru)  
Боль и ее лечение  
(www.painstudy.ru)  
US National Library of Medicine National Institutes of Health  
(www.pubmed.com)  
Российская медицинская ассоциация  
(www.rmj.ru)  
Министерство здравоохранения Российской Федерации  
(www.rosminzdrav.ru/ministry/inter)  
Российская государственная библиотека  
(www.rsl.ru)

## **6.2 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:**

### **Основная литература:**

1. Основы теории и методики спортивной тренировки : учеб. пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш - Минск : РИПО, 2018. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9789855038024.html>
2. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. - М. : Спорт, 2019. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785950018336.html>
3. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем / Козлова О. А. - М. : Проспект, 2017. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785392242078.html>
4. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учеб. пособие / Н. В. Тычинин - Воронеж : ВГУИТ, 2017. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785000322505.html>
5. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. / Е. Б. Сологуб, А. С. Солодков — М. : Спорт, 2018. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785950017933.html>

### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785222217627.html>
2. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин — М. : Спорт, 2017. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785906839978.html>
3. Лечебная физическая культура / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970442579.html>
4. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А. М. Якимов, А. С. Ревзон — М. : Спорт, 2018. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785950017834.html>
5. Психология физической культуры : учебник / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина — М. : Спорт, 2016. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785906839114.html>
6. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов — М. : Советский спорт, 2014. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785971806981.html>

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1 Учебно-методические материалы\* для обучающихся**

Учебные и методические материалы расположены на образовательном портале

Ссылка на страницу дисциплины на образовательном портале «Moodle»:

<https://moodle.almazovcentre.ru/course/view.php?id=75>

### **7.2 Учебно-методические материалы\* для преподавателей**

Ссылка на страницу дисциплины на образовательном портале «Moodle»:

<https://moodle.almazovcentre.ru/course/view.php?id=75>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» программы высшего образования – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело Центр Алмазова 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» специальные помещения имеют материально-техническое и учебно-методическое обеспечение:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа – укомплектованы специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины (модуля). Лекционные занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (практические занятия) - укомплектованы специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, для представления учебной информации. Практические занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий на базе ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России.

Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, для представления учебной информации.

Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы – укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечено доступом к электронной информационно-образовательной среде организации.

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

## **9. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Состав научно-педагогических работников обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» соответствует требованиям ФГОС ВО – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело и отражен в Справке о кадровом обеспечении основной образовательной программы высшего образования.

## **10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

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

– размещение в местах доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, 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.

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

При освоении рабочей программы дисциплины обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средств обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.