

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:
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(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 | 1,2,3,4 |
| Занятия семинарского типа | 128 час. |
| Всего аудиторной работы | 128 час. |
| Самостоятельная работа (внеаудиторная) | 200 час. |
| Форма промежуточной аттестации | зачет -8 семестр |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 часов |

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.п.н. доцент | Заведующий кафедрой физической культуры и спорта | ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России |
| 2. | Башкирова Светлана Николаевна | - | Ассистент кафедры физической культуры и спорта | ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России |
| 3. | 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., доцент. Г.М. Лаврухина.

Даты обновления:

«__» _____ 20__ г

«__» _____ 20__ г

«__» _____ 20__ г

«__» _____ 20__ г

Пояснительная записка к рабочей программе 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.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

Цель изучения дисциплины: 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.

Задачи изучения дисциплины:

- обеспечение необходимой двигательной активности обучающихся в период обучения;
- обеспечение активного отдыха с использованием физкультурно-оздоровительных технологий, развития выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости с целью профилактики общих и профессиональных заболеваний;
- формирование способности и готовности к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, включающих в себя формирование здорового образа жизни.

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 |

В результате изучения программы дисциплины у обучающегося формируются следующие **профессиональные компетенции (ПК)**:

| Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций | Код и наименование профессиональных компетенций | Индикаторы достижения компетенции |
|--|---|---|
| Здоровый образ жизни | ПК-5. Готовность к проведению и контролю эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения | ПК-5.9 Разрабатывает и реализует программы формирования здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ |

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» относится к Блоку 1. Дисциплины (модули) учебного плана, части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на основе ранее освоенных дисциплин учебного плана:

- «Физическая культура», курс средней школы

Дисциплина обеспечивает изучение последующих дисциплин учебного плана:

- Анатомия человека
- Биология Клетки
- Биология развития и антропогенез
- Биомеханика двигательных действий
- Спортивная биохимия
- Спортивная физиология
- Нормальная физиология
- Дисциплины блока «Спортивная медицина»
- Медицинская психология

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"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - роль спорта в системе физической культуры; - основные понятия, структура и функции физической культуры; - цели, задачи и принципы системы физической культуры; - воспитательный потенциал физической культуры и спорта; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; | <p>Для текущего контроля: КВ, ПН</p> <p>Для промежуточной аттестации: ПН</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"> - формы построения занятий физическими упражнениями; - характеристику средств и методов формирования физической культуры личности; - методические принципы занятий физическими упражнениями; - основы методики обучения двигательным действиям; <p>общую характеристику и методику развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости);</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом | <p>Для текущего контроля: КВ, ПН</p> <p>Для промежуточной аттестации: ПН</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | индивидуальных особенностей; - самостоятельно оценивать уровень физического развития и 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"> - понятия планирования, контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями; - основы самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - особенности профессионально-прикладной физической культуры медицинских работников; - содержание ВФСК «Готов к труду и обороне» <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы занятий физическими упражнениями с учетом специфики профессиональной деятельности; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - вести самоконтроль и самооценку уровня физической подготовленности в процессе занятий физической культурой и спортом; | <p>Для текущего контроля: КВ, ПН</p> <p>Для промежуточной аттестации: ПН</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"> - основы спортивной тренировки; - методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Для текущего контроля: КВ, ПН</p> <p>Для промежуточной аттестации: ПН</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, ПН Для промежуточной аттестации: ПН |
| | | Умеет: - применять средства и методы организации для предупреждения возникновения и распространения заболеваний | Для текущего контроля: КВ, ПН Для промежуточной аттестации: ПН |

**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.*

| Код и наименование профессиональных компетенций | Индикаторы достижения профессиональной компетенции | Результаты обучения (показатели оценивания) | Оценочные средства*, проверяющие результаты обучения |
|--|---|---|---|
| ПК - 5 Готовность к проведению и контролю эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения | ПК 5.9 Разрабатывает и реализует программы формирования здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ | Знает: - основы формирования здорового образа жизни; - основы первичной профилактики немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ | Для текущего контроля: КВ, ПН Для промежуточной аттестации: ПН |
| | | Умеет: - подготавливать информацию по формированию здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ | Для текущего контроля: КВ, ПН Для промежуточной аттестации: ПН |

**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 | | | | |
|---|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| | | 1 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего) | 128 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Из них: | | | | | |
| Занятия семинарского типа | 128 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Самостоятельная внеаудиторная работа (всего) | 200 | 48 | 48 | 48 | 56 |
| Промежуточная аттестация – зачет | - | - | - | - | зачет |
| Общая трудоемкость дисциплины | часы | 80 | 80 | 80 | 88 |
| | зач.ед. | - | - | - | - |
| Из них на практическую подготовку* | - | - | - | - | - |

***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 | | | |
| Развитие выносливости | - | 32 | 50 | 82 | - |
| Физкультурно-оздоровительные технологии | - | 28 | 50 | 78 | - |
| Силовая подготовка | - | 52 | 50 | 102 | - |
| Кроссовая подготовка: бег на 2000 м (девушки), бег на 3000 м (юноши). | - | 4 | 10 | 14 | - |
| Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц. | - | 4 | 10 | 14 | - |
| Оздоровительная аэробика. | - | 4 | 10 | 14 | - |
| Ритмическая гимнастика. | - | 4 | 20 | 24 | - |
| ИТОГО | - | 128 | 200 | 328 | - |

***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 данной дисциплине не предусмотрен.

4.4 Тематический план занятий семинарского типа (по семестрам)

| № темы | Наименование темы занятия | Часы, в том числе на ПП** | Краткое содержание занятия | Перечень индикаторов достижения компетенций, формируемых в процессе освоения темы | Оценочные средства для текущего контроля *** |
|----------------------------|------------------------------------|---------------------------|--|---|--|
| Курс- 1 семестр - 1 | | | | | |
| 1 | Развитие выносливости | 4 | Физическая культура и спорт в России. Значение ОФП. Техника безопасности на занятиях ОФП. Бег трусцой, техника, темп, эффект оздоровления. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ОПК-2.2 | КВ, ПН |
| 2 | Развитие выносливости | 4 | Эстафетный бег. Виды эстафетного бега. Олимпийские дистанции. Спринт. Бег на 30 и 100 м. с учетом времени. | ОПК-2.2 | КВ, ПН |
| 3 | Развитие выносливости | 4 | Понятия общая и специальная выносливость. Спринт. Бег на 60 и 100 м. с учетом времени. Понятие силовая выносливость. Бег на 500 и 1000 м. | ОПК-2.2 | КВ, ПН |
| 4 | Физкультурно-спортивные технологии | 4 | Приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. ВФСК ГТО и нормативы 6 ступени. | ОПК-2.2 | КВ, ПН |
| Всего за семестр | | 16 | | | |
| Курс- 1 семестр - 2 | | | | | |
| 1 | Силовая подготовка | 4 | Понятие – сила и силовая подготовка. Силовые упражнения с использованием резиновых амортизаторов, с отягощениями. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 | КВ, ПН |
| 2 | Силовая подготовка | 4 | Понятие закаливание организма. Упражнения на силу мышц спины и плечевого пояса. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 | КВ, ПН |
| 3 | Силовая подготовка | 4 | Понятие растяжка и релаксация. Упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса. Метод максимальных усилий. Упражнения на силу мышц ног. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 | КВ, ПН |
| 4 | Физкультурно-спортивные технологии | 4 | Приемы контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений. Фитнес. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 | КВ, ПН |
| Всего за семестр | | 16 | | | |
| Курс- 2 семестр - 3 | | | | | |
| 1 | Развитие выносливости | 4 | Понятие координационная выносливость. Бег на развитие выносливости. 1000 и 1500 м. | ОПК-2.2 | КВ, ПН |

| | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|----|--|---------|-------|
| 2 | Развитие выносливости | | Понятие Коэффициент выносливости. Бег на развитие выносливости. 2000 м. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 3 | Силовая подготовка | 4 | Метод непредельных усилий. Упражнения на проработку основных групп мышц. Метод динамических усилий. Упражнения на проработку глубокие мышцы спины и брюшного пресса. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 4 | Силовая подготовка | 4 | Особенности восточных оздоровительных систем. Йога. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 5 | Физкультурно-спортивные технологии | 4 | Роуп-скиппинг (комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально и в группах) | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| Всего за семестр | | 16 | | | |

Курс- 2 семестр - 4

| | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|----|---|---------|-------|
| 1 | Развитие выносливости | 4 | Понятие аэробной и анаэробной выносливости. Кроссовая подготовка: бег до 3000м без учета времени. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 2 | Развитие выносливости | 4 | Кроссовая подготовка: бег до 10 минут. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 3 | Силовая подготовка | 4 | Понятие «ударный метод». Упражнения с утяжелителями на силу мышц рук и ног. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 4 | Силовая подготовка | 4 | Метод статистических (изометрических) усилий. Упражнения на растяжку основных групп мышц. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| Всего за семестр | | 16 | | | |

Курс- 3 семестр - 5

| | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|----|--|---------|-------|
| 1 | Силовая подготовка | 4 | Понятие «статодинамический метод». Силовая тренировка на силу основных групп мышц. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 2 | Силовая подготовка | 4 | Метод круговой тренировки. Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 3 | Силовая подготовка | 4 | Упражнения на развитие силы мышц с внешним сопротивлением. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 4 | Физкультурно-спортивные технологии | 4 | Дыхательная гимнастика. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| Всего за семестр | | 16 | | | |

Курс- 3 семестр - 6

| | | | | | |
|---|-----------------------|---|--|---------|-------|
| 1 | Развитие выносливости | 4 | Понятие Фартлек. Бег на разные дистанции и с различной интенсивностью. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 2 | Развитие выносливости | | Понятие скоростно-силовой выносливости. Прыжки через | ОПК-2.2 | КВ,ПН |

| | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|----|--|---------|-------|
| | | | скакалку. Роуп-скиппинг. | | |
| 3 | Развитие выносливости | 4 | Круговая тренировка на развитие выносливости. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 4 | Физкультурно-спортивные технологии | 4 | Оздоровительная аэробика. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 5 | Силовая подготовка | 4 | Упражнения на развитие силы мышц с преодолением собственного веса. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| Всего за семестр | | 16 | | | |

| | | | | | |
|----------------------------|--|----|--|---------|-------|
| Курс- 4 семестр - 7 | | | | | |
| 1 | Силовая подготовка | 4 | Упражнения на развитие силы мышц с преодолением собственного веса. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 2 | Силовая подготовка | | Гимнастические силовые упражнения (перекладина, канат, снаряды). | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 3 | Силовая подготовка | 4 | Упражнения на преодоление препятствий. Эстафеты с силовыми упражнениями. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 4 | Физкультурно-спортивные технологии | 4 | Особенности восточных оздоровительных систем. Йога. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 5 | Физкультурно-спортивные технологии | 4 | Особенности восточных оздоровительных систем. Йога. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| Курс- 4 семестр - 8 | | | | | |
| 1 | Кроссовая подготовка: бег на 2000 м (девушки), бег на 3000 м (юноши) | 4 | Кроссовая подготовка: бег на 2000 м (девушки), бег на 3000 м (юноши). | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 2 | Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц | 4 | Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 3 | Оздоровительная аэробика | 4 | Оздоровительная аэробика. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| 4 | Ритмическая гимнастика | 4 | Ритмическая гимнастика. | ОПК-2.2 | КВ,ПН |
| Всего за семестр | | 16 | | | |

***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 | Выполнение индивидуальных заданий | 200 | Ведение дневника здоровья. Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса упражнений силовой направленности. Творческие задание – подготовка буклета по здоровому образу жизни. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ОПК-2.2, ПК – 5.9 | КВ (по результатам выполненных индивидуальных заданий) |
| Всего: | | 200 | | | |

***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.

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 группового обучения
5. Технологии игрового обучения
6. 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, ПН |
| | УК-7.2 Применяет принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья | КВ, ПН |
| | УК-7.3 Использует методы и средства физической культуры для обеспечения | КВ, ПН |

| | | |
|---------|---|--------|
| | 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 | КВ, ПН |
| 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, ПН |
| ПК - 5 | ПК 5.9 Разрабатывает и реализует программы формирования здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ | 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.*

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 | ПН |
| | УК-7.2 Применяет принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья | ПН |
| | УК-7.3 Использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ПН |
| | УК-7.4 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | ПН |
| 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 | ПН |
| ПК - 5 | ПК 5.9 Разрабатывает и реализует программы формирования здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ | 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 – зачет

Этапы проведения промежуточной аттестации:

Зачет включает в себя оценивание выполнения контрольных нормативов (практические навыки).

Дополнительным средством оценивания являются наличие индивидуальных спортивных достижений обучающихся различного уровня

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, основной составляющей здорового образа жизни | УК-7.1 Соблюдает здоровый образ жизни и поддерживает должный физический уровень для сохранения своего здоровья |
| КВ | Формы построения занятий физическими упражнениями | УК-7.2 Применяет принципы физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья |
| КВ | Понятия планирования, контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями | УК-7.3 Использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| КВ | Методика направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности | УК-7.4 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |
| КВ | Средства и методы организации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья | 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 (по результатам выполненных индивидуальных заданий) | Творческое задание – выполнение буклета по здоровому образу жизни | ПК 5.9 Разрабатывает и реализует программы формирования здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ |
| ПН | <ul style="list-style-type: none">• Бег• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу• Поднимание туловища из положения лежа на спине и др. | ОПК-2.2 |

*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.

Оценочные средства 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 закалывание 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 1 мин) | 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 |

5. 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.

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

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

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>

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕДИСЦИПЛИНЫ

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=158>

7.2 Учебно-методические материалы* для преподавателей

Ссылка на страницу дисциплины на образовательном портале «Moodle»:

<https://moodle.almazovcentre.ru/course/view.php?id=157>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» программы высшего образования 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: 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, для представления учебной информации.

Специальные помещения для проведения занятий семинарского типа (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.

8. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

9. 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: общая физическая подготовка» 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.