

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения
Российской Федерации
(ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России)
Кафедра физического воспитания и здоровья

СОГЛАСОВАНО
Начальник учебно-методического
управления
д.м.н., доцент Ю.В. Мякишева


31 05 2021 г.



2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ


(наименование дисциплины)

Б1.Б.71

(шифр дисциплины)

Специальность	31.05.01 Лечебное дело
Уровень высшего образования	специалитет
Квалификация	«Врач-лечебник»
Институт клинической медицины	
Форма обучения	очная

СОГЛАСОВАНО
Директор института
клинической медицины
д.м.н., доцент
Д.Ю. Константинов


« 31 » 05 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель методической
комиссии по специальности
к.м.н., доцент М.Ф. Иванов


« 31 » 05 2021 г.

Программа рассмотрена и
одобрена на заседании кафедры
(протокол № 8 от 31.05.21)
Заведующий кафедрой,
к.б.н., доцент Т.П. Шеина


« 31 » 05 2021 г.

Самара 2021

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 31.05.01 Лечебное дело, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 988 от 12.08.2020 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело».

Разработчики рабочей программы:

Шеина Татьяна Павловна., к.б.н., доцент., заведующая кафедрой физического воспитания и здоровья.

Серганов Сергей Николаевич., ст.преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья.

Рецензенты:

Богданов Владимир Михайлович., к.п.н, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П.Королёва».

Трофимов Владимир Николаевич, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Самарский государственный технический университет».

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью преподавания физической культуры и спорта в медицинских вузах является: повышение физической и умственной работоспособности студентов-медиков, формирование у них физической культуры личности и особого отношения к физической культуре и спорту, как к необходимому звену общекультурной ценности и оздоровительной тактике, привитие будущим врачам знаний, умений и навыков использования средств физической культуры в своей профессиональной деятельности.

Поэтому **задачами** дисциплины физическая культура и спорт являются:

- преимущественное развитие прикладных основных физических качеств – общей выносливости, силы и ловкости;
- преимущественное развитие специальных качеств – устойчивости к гипокинезии и гиподинамии, устойчивости прямостояния, быстроты реакции;
- развитие психических качеств – концентрации внимания, оперативного мышления и волевых качеств;
- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность и психоэмоциональную устойчивость;
- формировать профессиональную физическую культуру специалиста в сочетании с общей физической культурой личности;
- прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формируемые в процессе изучения дисциплины компетенции

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (или ее части)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции (УК)		
Командная работа и лидерство	УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК 3.1. ИД 3.1 Умеет проявлять лидерство в планировании и осуществлении профессиональной деятельности, в постановке целей, в побуждении других к достижению поставленных целей УК 3.2. ИД 3.2 Умеет вырабатывать командную стратегию, формировать команду для выполнения практических задач УК 3.3.

		<p>ИД 3.3 Умеет распределять задания и добиваться их исполнения, реализуя основные функции управления УК 3.4.</p> <p>ИД 3.4 Умеет формулировать, аргументировать, отстаивать свое мнение и общие решения, нести личную ответственность за результаты УК 3.5.</p> <p>ИД 3.5 Умеет разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов</p>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК 7.1. ИД 7.1 Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья УК 7.2.</p> <p>ИД 7.2 Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры</p>

Знать:

- правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений,
- направленность профессионально-прикладной физической подготовки врача,
- особенности воздействия упражнений циклического и ациклического характера на организм человека,
- физиологические механизмы утомления и восстановления,
- методику воспитания физических качеств,
- правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях.

Уметь:

- составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата,
- пользоваться врачебно-педагогическими тестами для определения работоспособности организма,
- оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья,
- определять режимы двигательной активности для укрепления сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем,
- использовать средства физической культуры,
- дозировать нагрузку при оздоровительных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Владеть:

- навыками определения физического развития и работоспособности организма,
- техникой выполнения изучаемых физических упражнений.
- навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности,
- методами самостоятельного еженедельного выполнения рекомендуемого объема физических нагрузок,
- навыками выполнения контрольных нормативов в условиях соревнований

3.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части БЛОКА 1 «Дисциплины (модули)».

Предшествующей, на которой непосредственно базируется дисциплина «Физическая культура и спорт», является дисциплина: физическая культура средней школы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является основополагающей для изучения следующих дисциплин: элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Освоение компетенций в процессе изучения дисциплины способствует формированию знаний, умений и навыков, позволяющих осуществлять эффективную работу по решению задач профессиональной деятельности следующих типов: медицинский, научно- исследовательский, организационно управленческий

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет – 2 зачетные единицы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры 4
Контактная работа обучающихся с преподавателем	58	58
Аудиторные занятия (всего)	48	48
Лекции (Л)	-	-
Практические занятия (ПЗ)	48	48
Внеаудиторная работа (всего), в т.ч.:	10	10
Групповые, индивидуальные консультации	7	7
Индивидуальная работа с обучающимся	3	3
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)	24	24
В том числе:		
<i>Реферат</i>	4	4
<i>Подготовка к практическому занятию: работа с конспектом лекций, учебными пособиями, Интернет-ресурсами, справочниками.</i>	8	8
<i>Составление комплексов упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, выполнение физических упражнений в режиме учебного дня.</i>	12	12
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	зачет
Общая трудоемкость:		
часов	72	72
зачетных единиц	2	2

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Коды компетенций
1	2	3	4
1	Учебно-тренировочная подготовка	<p>Данный раздел носит профессионально - прикладной характер и направлен на овладение профессиональными знаниями и умениями в области физической культуры и их применение в будущей профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности. - составление комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений); - гигиенической и корригирующей гимнастики; - проведения самостоятельных занятий; - овладение методами контроля в процессе занятий физическими упражнениями; 	УК-3 УК-7

		<ul style="list-style-type: none"> - овладение методикой проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда; -оздоровление студенческой молодежи; -улучшение физической работоспособности организма; -развитие и совершенствование двигательных способностей - овладение спортивными и профессионально прикладными навыками; -умение использовать средства физической культуры для развития двигательных способностей; - владение организацией и судейством спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий. 	
--	--	--	--

5.2. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебной работы

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной работы		Всего часов
		аудиторная	внеаудиторная	
		Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Учебно-тренировочная подготовка	48	24	72
	ВСЕГО	48	24	72

5.3 Тематический план лекций (не предусмотрен учебным планом).

5.4. Тематический план практических занятий

№ раздела	Раздел дисциплины	Тематика практических занятий	Формы контроля		Количество часов в семестре
			текущего	рубежного	№4
1.	Учебно-тренировочная подготовка	ПЗ 1. ОРУ (общеразвивающие упражнения без предметов).	тест	-	2
		ПЗ 2. ОРУ (общеразвивающие упражнения с предметами).	тест	-	2
		ПЗ 3. ОРУ со скакалкой.	тест	-	2
		ПЗ 4. ОРУ в парах.	тест	-	2
		ПЗ 5. Упражнения для развития силы с использованием собственного веса.	тест	-	2

	ПЗ 6. Упражнения для развития силы с использованием тренажеров.	тест	-	2
	ПЗ 7. Упражнения для развития силы с использованием гантелей.	тест	-	2
	ПЗ 8. Упражнения для развития быстроты в легкоатлетических видах.	тест	-	2
	ПЗ 9. Упражнения для развития быстроты в спортивных играх.	тест	-	2
	ПЗ 10. Упражнения для развития выносливости в легкой атлетике.	тест	-	2
	ПЗ 11. Упражнения для развития силовой выносливости.	тест	-	2
	ПЗ 12. Упражнения для развития координации.	тест	-	2
	ПЗ 13. Упражнения для развития координации в спортивных играх.	тест	-	2
	ПЗ 14. Упражнения для развития скоростных способностей (начало).		-	2
	ПЗ 15. Упражнения для развития скоростных способностей (окончание).	тест	-	2
	ПЗ 16. Упражнения для развития гибкости.	тест	-	2
	ПЗ 17. Упражнения на расслабление.	тест	-	2
	ПЗ 18. Упражнения для развития гибкости. Стретчинг.	тест	-	2
	ПЗ 19. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начало).		-	2
	ПЗ 20. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		-	2
	ПЗ 21. Профессионально-прикладная физическая подготовка (окончание).	тест	-	2
	ПЗ 22. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	тест	-	2
	ПЗ 23. Комплекс гигиенической и корригирующей гимнастики.	тест	-	2

		ПЗ 24. Корректирующие упражнения для формирования осанки.	тест	-	2
ВСЕГО:					48

5.5 Лабораторные занятия - не предусмотрены учебным планом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине

№ разд ела	Раздел дисциплины	Наименование работ	Трудо- емкость (час)	Формы контрол я
1.	Учебно- тренировочная подготовка	Составление комплексов упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, выполнение физических упражнений в режиме учебного дня. Подготовка к практическому занятию: работа с конспектом лекций, учебными пособиями, Интернет-ресурсами, справочниками. Написание реферата, подготовка к собеседованию по тематике реферативного исследования.	24	Тест Устный ответ на тему реферат а
Всего:			24	

6.2. Тематика реферативных работ

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Методические основы ЛФК.
4. Медицинские противопоказания.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
6. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
7. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
8. Методы и средства закаливания.
9. Укрепление кардиореспираторной системы.
10. Развитие аэробной выносливости.
11. Самоконтроль в процессе оздоровительных занятий, направленных на воспитание выносливости.
12. Остеохондроз. Специальные упражнения для профилактики остеохондроза
13. Рациональное питание. Питание и здоровье. Витамины и их роль в организме. Белки, жиры, углеводы, нормы потребления. Микроэлементы и их роль в организме.
14. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.

15. Здоровье женщины - здоровье нации. Значение гимнастики в дородовый и послеродовый периоды, особенности физических упражнений (для девушек).
16. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, бодибилдинг и др.
17. Производственная физическая культура студента-медика. Особенности избранной профессии. Средства повышающие общую и специальную физическую подготовку врача.

6.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Данный раздел рабочей программы разрабатывается в качестве самостоятельного документа «Методические рекомендации для студента» в составе УМКД.

7.УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература

№	Наименование издания	Кол-во экземпляров в библиотеке
1.	«Физическая культура» учебное пособие под редакцией Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. Минск: Высшая школа, 2008г.	1
2.	«Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в вузе» учебное пособие под ред. В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов, Ю.Л. Кислицын, В.Г. Щербаков, В.С. Побыванец. Самара: Изд-во Самар.гос.аэрокосм.ун-та 2013 г.	1
3.	Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009.	1
4.	Физическая культура: учебник для студентов учреждений высш. проф. Образования. И.С.Барчуков: под общей редакцией Н.Н.Маликова. М.: Изд.Центр «Академия», 2013г.	1
5.	Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. Н.Ж.Булгакова,С.Н.Морозов, О.И.Попов и др. Под.ред.Н.Ж.Булгаковой.Изд.центр «Академия»,2008. http://www.academia-moscow.ru/	1
6.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования С.А. Полиевский. Изд.центр «Академия»,2014.-272с. http://www.academia-moscow.ru/	1

7.2. Дополнительная литература

Печатные издания

№	Наименование издания	Кол-во экземпляров в библиотеке
1.	«История физической культуры и спорта» учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Голощапов Б.Р. издательство Academia Москва 2010	2
2.	«Физическая культура и здоровый образ жизни студента» Учебное пособие для вузов, Горшков А.Г., Виленский М.Я., издательство г.Москва. Издательство «Кнорус», 2013 г.	3
3.	«Физическая культура» Евсеев Ю.И., издательство «Феникс», 2005г. С-Петербург.	2
4.	«Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов». Учебно-методическое пособие. Мандриков В.Б., Ушакова И.А., Мицулина М.П., Замятина Н.В.Изд-во ВолГМУ, 2010г.	1
5.	Ч448 и 46 «Студенческий спорт и жизнь». Пособие для студентов вузов В. И. Ильинич. - М: АО Аспект Пресс, 1995. - (Программа: Обновление гуманитарного образования в России).	4
6.	615.82 М 60 «Формула жизни». Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Мильнер, Евгений Григорьевич. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 112с. - (Наука-здоровью).	3
7.	«Физическая культура и здоровый образ жизни студента»: Учебное пособие для вузов. Горшков А.Г., Виленский М.Я., издательство г.Москва Издательство «Кнорус», 2013 г.	2

7.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование ресурса
1.	http://mon.gov.ru – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2.	http://minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ.
3.	http://www.minzdravsoc.ru – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
4.	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov set - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.
5.	http://sportlaws.infosport.ru - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
6.	http://lib.sportedu.ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
7.	e-library – Научная электронная библиотека.

8.	Wikipedia – Свободная энциклопедия.
9.	http://www.edu.ru/modules.php - Российское образование. Федеральный портал.
10.	http://www.infosport.ru/press/fkvot – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
11.	http://www.tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.

7.4. Информационные технологии

Использование специального учебно-методического программного обеспечения в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрено.

Перечень информационных справочных систем:

1. **Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) СамГМУ.** URL: <https://is.samsmu.ru/eios/>. Дистанционный курс в составе ЭИОС включает теоретический материал со ссылками на первоисточники, а также тесты и задания для самоконтроля и аттестации.
2. **Консультант студента:** электронная библиотечная система. URL: <http://www.studentlibrary.ru>.
3. **Консультант врача:** электронная библиотечная система. URL: <http://www.rosmedlib.ru>.
4. **Университетская библиотека online:** электронная библиотечная система. URL: <http://biblioclub.ru>.
5. **IPRbooks:** электронная библиотечная система. URL: <http://www.iprbookshop.ru>.
6. **Консультант Самара:** справочная правовая система. URL: http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm_csource=online&utm_medium=button

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Вид помещения (учебная аудитория, лаборатория, компьютерный класс)	Наименование оборудования
1.	Зал атлетической гимнастики	укомплектован современными тренажерами
2.	Универсальный спортивный игровой зал	с инвентарным обеспечением
3.	Фитнес центр	с инвентарным обеспечением
4.	Современная открытая площадка с искусственным покрытием для игры в мини-футбол. Современная многофункциональная открытая площадка.	
5.	Спортивные комнаты при общежитиях университета	с инвентарным обеспечением и тренажерами

6.	По учебному плану лекции отсутствуют для данной специальности не актуально.	Комплект электронных презентаций (слайдов), проектор, экран, компьютер/ноутбук) и т.д. Таблицы физического развития по стандартам физического развития и физической подготовленности. Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям. Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу. Аудио записи для проведения гимнастических комплексов, обучение танцевальным движениям; проведение соревнований и спортивных праздников. DVD аппаратура с комплектом дисков. принтер лазерный, копировальный аппарат.
6.	Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Оборудовано компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС СамГМУ.

9. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ (АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ) МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Используемые активные методы обучения при изучении данной дисциплины составляют % $(4/48 \cdot 100 = 8,3\%)$ от объема аудиторных занятий.

№ раздела	Наименование раздела	Вид, название темы занятия с использованием форм активных и интерактивных методов обучения	Трудоемкость (час.)
1.	Учебно-тренировочная подготовка	ПЗ 19. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тренинг	2
		ПЗ 23. Комплекс гигиенической и корригирующей гимнастики. Тренинг	2
ИТОГО:			4

10. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств разрабатывается в форме самостоятельного документа (в составе УМКД).

Процедура проведения промежуточной аттестации Зачет ставится студенту, на основании успешно выполненных тестовых заданий текущего контроля учебно-тренировочных занятий (выполнение нормативов) на отметку «5», «4», «3», владеющему основным материалом дисциплины.

Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных более чем на 50% от практических занятий по болезни, зачет выставляется на основании написания реферата и пройденного собеседования по тематике реферативного исследования на отметки «5», «4», «3».

Система оценивания и критерии выставления оценок.

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета используется шкала оценивания: «не зачтено» и «зачтено».

Семестр 4	Шкала оценивания	
	«не зачтено»	«зачтено»
знать		
	<p>Студент не способен самостоятельно выделять главные положения в изученном материале дисциплины.</p> <p>Не знает правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений,</p> <p>-направленность профессионально-прикладной физической подготовки врача,</p> <p>- правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях.</p>	<p>Студент самостоятельно выделяет главные положения в изученном материале и способен дать краткую характеристику основным идеям проработанного материала дисциплины.</p> <p>Знает правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений,</p> <p>-направленность профессионально-прикладной физической подготовки врача,</p> <p>- правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях.</p> <p>Показывает глубокое понимание особенностей воздействия упражнений циклического и ациклического характера на организм человека,</p> <p>- физиологические механизмы утомления и восстановления</p>
уметь		
	<p>Студент не умеет оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья,</p> <p>- определять режимы двигательной активности для укрепления сердечно-</p>	<p>Студент умеет оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья,</p> <p>- определять режимы двигательной активности для укрепления сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем,</p>

	сосудистой, мышечной и дыхательной систем, - использовать средства физической культуры, - дозировать нагрузку при оздоровительных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями	- использовать средства физической культуры, - дозировать нагрузку при оздоровительных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями
владеть		
	Студент не владеет навыками определения физического развития и работоспособности организма, - техникой выполнения изучаемых физических упражнений. - навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности, - методами самостоятельного еженедельного выполнения рекомендуемого объема физических нагрузок.	Студент показывает глубокое и полное владение всем объемом изучаемой дисциплины, владеет навыками определения физического развития и работоспособности организма, - техникой выполнения изучаемых физических упражнений. - навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности, - методами самостоятельного еженедельного выполнения рекомендуемого объема физических нагрузок.

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТОВ

Общие требования

Страницы текста реферата, включенные в реферат приложения, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327.

Реферат должен быть выполнен в печатном варианте на одной стороне листа белой бумаги интервал (1-1,5) и шрифт (12-14) (допускается написание реферата от руки пастой синего или черного цвета).

Текст реферата следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - не менее 30 мм, правое - не менее 10 мм, верхнее - не менее 15 мм, нижнее - не менее 20 мм.

Объем реферата: не более **24** страниц.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки структурных элементов реферата и разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Нумерация страниц

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

СТРУКТУРА РЕФЕРАТА

Структурными элементами реферата являются:

- 1) титульный лист;
- 2) оглавление;
- 3) введение;
- 4) основная часть;
- 5) заключение;
- 6) список использованных источников;
- 7) приложения.

ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ РЕФЕРАТА

№	Структура реферата	Содержание
1.	Титульный лист	Титульный лист является первой страницей реферата, служит источником информации, необходимой для обработки и поиска документа. На титульном листе приводят следующие сведения: 1) наименование ВУЗа; 2) наименование факультета; 3) наименование кафедры; 4) тема реферата; 5) фамилия и инициалы студента (слушателя); 6) должность, ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя реферата; 7) место и дата составления реферата.
2.	Оглавление	Содержание оглавления включает введение, наименование всех глав, разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименование) и заключение с указанием номеров страниц, с которых начинаются эти элементы реферата.
3.	Введение (вступление) (рекомендуемый объем до двух страниц)	Введение должно содержать оценку современного состояния решаемой проблемы. Во введении должны быть показаны актуальность темы, цели и задачи, которые будут рассматриваться в реферате. <i>Цель</i> формулируется кратко и предельно точно, в смысловом отношении выражая то основное, что намеревается сделать исследователь. <i>Цель</i> конкретизируется и развивается в <i>задачах</i> исследования.

4.	Основная часть (рекомендуемый объем до 15 страниц)	Состоит из глав (разделов), в которых содержится материал по конкретно исследуемой теме. В основной части анализируются и решаются поставленные во введении задачи. Необходимо делать ссылки на авторов и источники, из которых заимствован материал. В квадратных скобках приводится порядковый номер литературного источника по списку литературы и страница источника. Например, [4,52], где 4 – номер литературного источника по списку, 52 – страница. В случае если в квадратных скобках указывается несколько источников, они разделяются точкой с запятой. Например, [8; 11;14]
5.	Заключение	Заключение должно содержать краткие выводы по результатам выполненной работы.
6.	Список литературы	Перечисляются все источники, которые использовались при написании реферата (в т.ч. научные статьи, монографии, Интернет-ресурсы и пр.). Список составляется в алфавитном порядке по фамилии авторов (или названия сборника) и указывают: автора (во), название, издательство, год издания
7.	Приложения (при необходимости)	В приложения рекомендуется включать материалы, связанные с выполненной работой, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть. В приложения могут быть включены: 1) материалы, дополняющие реферат; 2) таблицы вспомогательных цифровых данных; 3) иллюстрации вспомогательного характера; 4) другие документы.

Система оценивания и критерии выставления оценок за реферат

Оценка реферата осуществляется преподавателем на основе установленных критериев и показателей. Реферат оценивается по 100-балльной шкале, баллы трансформируются в оценку по пятибалльной системе:

Количество баллов	Оценка
86-100	«отлично»
70-85	«хорошо»
51-69	«удовлетворительно»
50 и менее	«неудовлетворительно»

Критерии оценки реферата

Критерий	Показатель
1. Новизна реферированного текста. Макс. – 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - самостоятельность суждений
2. Степень раскрытия сущности проблемы. Макс. – 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы

	<ul style="list-style-type: none"> - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
3. Обоснованность выбора источников. Макс. – 20 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т. д.)
4. Соблюдение требований к оформлению. Макс. – 15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев
5. Грамотность. Макс. – 15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

11. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Методическое обеспечение дисциплины разрабатывается в форме отдельного комплекта документов: «Методические рекомендации к практическим занятиям», «Фонд оценочных средств», «Методические рекомендации для студента» (в составе УМКД).

Примеры оценочных средств для текущего контроля успеваемости и критерии оценивания:

Примеры тестовых заданий

Раздел № 1. Учебно-тренировочная подготовка.

ПЗ 1. ОРУ (общеразвивающие упражнения без предметов).

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года (на первом занятии) как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года, как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Форма текущего контроля	Контрольно-оценочные средства	Шкала оценивания
Тестирование	Тестовые задания (таб.№1, таб.№2) представлены ниже	1,2,3,4,5

Таблица №1

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготовленност ь:										
Прыжок в длину с места	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
Бег – 100 м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленност ь:	60	50	40	30	20					
Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):										
Подтягивание на перекладине (кол- во раз):						15	12	9	7	5
вес до 85 кг						12	10	7	4	2
вес более 85 кг										
3. Тест на общую выносливость:										
Бег 2000 м (мин., с.)	10.1	10.5	11.2	11.5	12.1					
вес до 70 кг	5	0	0	0	5					
вес боле 70 кг	10.3	11.2	11.5	12.4	13.1					
	5	0	5	0	5					
Бег 3000 м (мин., с.)										
вес до 85 кг						12.0	12.3	13.1	13.5	14.3
						0	5	0	0	0
вес более 85 кг						12.3	13.1	13.5	14.4	15.3
						0	0	0	0	0

Таблица 2.

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Характеристика направленности теста / пол		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
<i>Силовые способности мышц брюшного пресса</i>						
поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. раз	Ж	57 и выше	50 - 56	44 - 49	37 - 43	36 и ниже
	М	61 и выше	51 - 60	43 - 50	36 - 42	35 и ниже
поднимание ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Ж	36 и выше	31 - 35	28 - 30	24 - 27	23 и ниже
	М	37 и выше	33 - 36	29 - 32	25 - 28	24 и ниже
<i>или</i>						
сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Ж	43 и выше	38 - 42	33 - 37	28 - 32	27 и ниже
	М	45 и выше	41 - 44	36 - 40	30 - 35	29 и ниже
<i>Силовые способности мышц спины</i>						
поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол. раз	Ж	52 и выше	45 - 51	39 - 44	32 - 38	31 и ниже
	М	50 и выше	45 - 49	38 - 44	31 - 37	30 и ниже
<i>Силовые способности мышц плечевого пояса</i>						
сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз	Ж	36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	18 и ниже
сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз	М	43 и выше	35 - 42	30 - 34	25 - 29	24 ниже

12. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины	РП актуализирована на заседании кафедры		
	Дата	Номер протокола заседания кафедры	Подпись заведующего кафедрой

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
«Физическая культура и спорт»
(наименование дисциплины)
Б1.Б.71
(шифр)

Направление подготовки **31.05.01 Лечебное дело**

Уровень высшего образования **Специалитет**

Квалификация выпускника **«Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)»**

Институт клинической медицины

Форма обучения **Очная**

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является: повышение физической и умственной работоспособности студентов-медиков, формирование у них физической культуры личности и особого отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности и оздоровительной тактике, привитие будущим врачам знаний, умений и навыков использования средств физической культуры в своей профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- преимущественное развитие прикладных основных физических качеств – общей выносливости, силы и ловкости;
- преимущественное развитие специальных качеств – устойчивости к гипокинезии и гиподинамии, устойчивости прямостояния, быстроты реакции;
- развитие психических качеств – концентрации внимания, оперативного мышления и волевых качеств;
- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность и психоэмоциональную устойчивость;
- формировать профессиональную физическую культуру специалиста в сочетании с общей физической культурой личности;
- прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

2. Перечень планируемых результатов обучения

Формируемые в процессе изучения дисциплины компетенции

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (или ее части)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции (УК)		
Командная работа и лидерство	УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	<p>УК 3.1. ИД 3.1 Умеет проявлять лидерство в планировании и осуществлении профессиональной деятельности, в постановке целей, в побуждении других к достижению поставленных целей</p> <p>УК 3.2. ИД 3.2 Умеет вырабатывать командную стратегию, формировать команду для выполнения практических задач</p> <p>УК 3.3. ИД 3.3 Умеет распределять задания и добиваться их исполнения, реализуя основные функции управления</p> <p>УК 3.4. ИД 3.4 Умеет формулировать, аргументировать, отстаивать свое мнение и общие решения, нести личную ответственность за результаты</p> <p>УК 3.5. ИД 3.5 Умеет разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов</p>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	<p>УК 7.1. ИД 7.1 Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья</p>

	профессиональной деятельности	УК 7.2. ИД 7.2 Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений, - направленность профессионально-прикладной физической подготовки врача, - особенности воздействия упражнений циклического и ациклического характера на организм человека, - физиологические механизмы утомления и восстановления, - методику воспитания физических качеств, - правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, - пользоваться врачебно-педагогическими тестами для определения работоспособности организма, - оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья, - определять режимы двигательной активности для укрепления сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем, - использовать средства физической культуры, - дозировать нагрузку при оздоровительных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками определения физического развития и работоспособности организма, - техникой выполнения изучаемых физических упражнений. - навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности, - методами самостоятельного еженедельного выполнения рекомендуемого объема физических нагрузок, - навыками выполнения контрольных нормативов в условиях соревнований 		

3. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части БЛОКА 1 «Дисциплины (модули)».

Предшествующей, на которой непосредственно базируется дисциплина «Физическая культура и спорт», является дисциплина: физическая культура средней школы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является основополагающей для изучения следующих дисциплин: элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Освоение компетенций в процессе изучения дисциплины способствует формированию знаний, умений и навыков, позволяющих осуществлять эффективную работу по решению задач профессиональной деятельности следующих типов: медицинский, научно-исследовательский, организационно управленческий

4. Трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

Практические занятия - 48 ч.
Самостоятельная работа -24ч.

5. Основные разделы дисциплины

№ 1 Учебно-тренировочная подготовка.

6. Используемые инновационные (активные, интерактивные) методы обучения.

ПЗ № 19 и 23 - Тренинг.

7. Форма промежуточной аттестации.

Зачет в 4 семестре.

Кафедра – разработчик: кафедра физического воспитания и здоровья

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу дисциплины
«Физическая культура и спорт»
(наименование дисциплины)
Б1.Б.71
образовательной программы высшего образования
по специальности
31.05.01 Лечебное дело
(код и наименование программы)

№ п/п	Критерии оценки рабочей программы	Отметка о соответствии
1.	Цель освоения дисциплины <ul style="list-style-type: none"> • соотнесена с общими целями образовательной программы высшего образования; • соотнесена с реализуемыми компетенциями; • связана с задачами воспитания. 	Да
2.	Планируемые результаты обучения по дисциплине <ul style="list-style-type: none"> • представлен перечень и содержание компетенций; • указаны результаты освоения дисциплины (знать, уметь, владеть), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций. 	Да
3.	Прописана связь дисциплины с другими дисциплинами и практиками учебного плана.	Да
4.	Расчет времени в рабочей программе соответствует объему часов, отведенному на изучение дисциплины по учебному плану.	Да
5.	Содержание дисциплины структурировано по видам учебных занятий с указанием объема часов, отводимых на их изучение.	Да
6.	Представлен тематический план практических занятий	Да
7.	Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы по дисциплине. Представлены виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, соотнесенные с разделом учебной дисциплины.	Да
8.	Формы контроля и аттестации, фонд оценочных средств по дисциплине: <ul style="list-style-type: none"> • перечислены формы контроля (текущий / рубежный контроль, промежуточная аттестация); • вид промежуточной аттестации указан в соответствии с учебным планом (зачет в 4 семестре) • представлены показатели оценивания планируемых результатов обучения. В РП дисциплины указаны формы оценочных средств: <ul style="list-style-type: none"> • <i>примеры тестовых заданий тематика рефератов.</i> 	Да
9.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины <ul style="list-style-type: none"> • перечень основной и дополнительной литературы; • ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»; • информационные технологии, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем. 	Да

10.	Материально-техническое обеспечение. Указаны помещения с перечнем оборудования и средств обучения, обеспечивающих проведение всех видов учебной работы.	Да
11.	В учебном процессе применяются традиционные и современные образовательные технологии. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, составляет 8,3 %).	Да
12.	Замечания и предложение рецензентов	Нет

В соответствии с ФГОС ВО по специальности **31.05.01 Лечебное дело** дисциплина **«Физическая культура и спорт»** относится к обязательной части БЛОКА 1 «Дисциплины (модули)».

Программа составлена сотрудниками кафедры физического воспитания и здоровья ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России Шеиной Т.П., к.б.н., доцент, заведующая кафедрой физического воспитания и здоровья СамГМУ, Сергановым С.Н., старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья СамГМУ.

В представленной рабочей программе отражены следующие элементы:

Таким образом, рабочая программа дисциплины **«Физическая культура и спорт»** полностью соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности **31.05.01 Лечебное дело** и может быть использована в учебном процессе ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России в представленном виде.

Рецензент:

Заведующий кафедрой физического воспитания, доцент, федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Самарский государственный технический университет».

(занимаемая должность, ученая степень, ученое звание, наименование организации)	подпись	Трофимов Владимир Николаевич инициалы, фамилия
---	---------	---

Отметка о заверении подписи
М.П. и дата

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу дисциплины
«Физическая культура и спорт»
(наименование дисциплины)
Б1.Б.71
образовательной программы высшего образования
по специальности
31.05.01 Лечебное дело
(код и наименование программы)

№ п/п	Критерии оценки рабочей программы	Отметка о соответствии
1.	Цель освоения дисциплины <ul style="list-style-type: none"> • соотнесена с общими целями образовательной программы высшего образования; • соотнесена с реализуемыми компетенциями; • связана с задачами воспитания. 	Да
2.	Планируемые результаты обучения по дисциплине <ul style="list-style-type: none"> • представлен перечень и содержание компетенций; • указаны результаты освоения дисциплины (знать, уметь, владеть), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций. 	Да
3.	Прописана связь дисциплины с другими дисциплинами и практиками учебного плана.	Да
4.	Расчет времени в рабочей программе соответствует объему часов, отведенному на изучение дисциплины по учебному плану.	Да
5.	Содержание дисциплины структурировано по видам учебных занятий с указанием объема часов, отводимых на их изучение.	Да
6.	Представлен тематический план практических занятий	Да
7.	Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы по дисциплине. Представлены виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, соотнесенные с разделом учебной дисциплины.	Да
8.	Формы контроля и аттестации, фонд оценочных средств по дисциплине: <ul style="list-style-type: none"> • перечислены формы контроля (текущий / рубежный контроль, промежуточная аттестация); • вид промежуточной аттестации указан в соответствии с учебным планом (зачет в 4 семестре) • представлены показатели оценивания планируемых результатов обучения. В РП дисциплины указаны формы оценочных средств: <ul style="list-style-type: none"> • <i>примеры тестовых заданий тематика рефератов.</i> 	Да
9.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины <ul style="list-style-type: none"> • перечень основной и дополнительной литературы; • ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»; 	Да

	<ul style="list-style-type: none"> информационные технологии, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем. 	
10.	Материально-техническое обеспечение. Указаны помещения с перечнем оборудования и средств обучения, обеспечивающих проведение всех видов учебной работы.	Да
11.	В учебном процессе применяются традиционные и современные образовательные технологии. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, составляет 8,3 %).	Да
12.	Замечания и предложение рецензентов	Нет

В соответствии с ФГОС ВО по специальности **31.05.01 Лечебное дело** дисциплина «**Физическая культура и спорт**» относится к обязательной части БЛОКА 1 «Дисциплины (модули)».

Программа составлена сотрудниками кафедры физического воспитания и здоровья ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России Шеиной Т.П., к.б.н., доцент, заведующая кафедрой физического воспитания и здоровья СамГМУ, Сергановым С.Н., старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья СамГМУ.

В представленной рабочей программе отражены следующие элементы:

Таким образом, рабочая программа дисциплины «**Физическая культура и спорт**» полностью соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности **31.05.01 Лечебное дело** и может быть использована в учебном процессе ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России в представленном виде.

Рецензент:

Заведующий кафедрой физического воспитания, к.п.н, доцент, федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П.Королёва».

(занимаемая должность,
ученая степень, ученое звание,
наименование организации)

подпись

Богданов Владимир Михайлович
инициалы, фамилия

Отметка о заверении подписи
М.П. и дата