

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Кемеровский государственный медицинский университет»
 Министерство здравоохранения Российской Федерации
 (ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

Шевченко О.А.

«30» 03 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

Квалификация выпускника

Форма обучения

Факультет

Кафедра-разработчик рабочей программы

31.05.01 «Лечебное дело»

врач-лечебник

очная

лечебный

травматология с курсом

реанимации, медицинской

реабилитации и физической

культуры

Семестр	Трудоемкость		Лекций, ч.	Лаб. практикум, ч.	Практ. занятий, ч.	Клинических практик. занятий, ч.	Семинаров, ч.	СРС, ч.	КР	Экзамен, ч.	Форма промежуточного контроля (экзамен/зачет)
	зач. ед.	ч.									
I	2	72	2		46			24			зачет
Итого	2	72	2		46			24			зачет

Кемерово 2017

Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
_____ **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту** _____

На 2017 - 2018 учебный год.

<p>Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу</p>
<p>В рабочую программу вносятся следующие изменения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ЭБС 2017 г

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
	ЭБС:	
1.	Электронная библиотечная система «Консультант студента» : [Электронный ресурс] / ООО «ИПУЗ» г. Москва. – Режим доступа: http://www.studmedlib.ru – карты индивидуального доступа.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2017– 31.12.2017
2.	Консультант врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс] / ООО ГК «ГЭОТАР» г. Москва. – Режим доступа: http://www.rosmedlib.ru – с личного IP-адреса по логину и паролю.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2017– 31.12.2017
3.	Электронная библиотечная система «Букап» [Электронный ресурс] / ООО «Букап» г. Томск. – Режим доступа: http://www.books-up.ru – через IP-адрес университета, с личного IP-адреса по логину и паролю.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2017– 31.12.2017
4.	Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» [Электронный ресурс] / ИТС «Контекстум» г. Москва. – Режим доступа: http://www.rucont.ru – через IP-адрес университета.	1 по договору Срок оказания услуги 01.06.2015– 31.05.2018
5.	Информационно-справочная система «Кодекс» с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» [Электронный ресурс] / ООО «КЦНТД». – г. Кемерово. – Режим доступа: через IP-адрес университета.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2017– 31.12.2017
	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09.2017)	on-line

Министерство здравоохранения Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Кемеровский государственный медицинский университет»
 (ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.м.н., доц. / О.А. Шевченко

« 12 » октября 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.Б.53

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Уровень высшего образования

специалитет

Специальность

31.05.01 «Лечебное дело»

Форма обучения

очная

Факультет

лечебный

Кафедра-разработчик рабочей программы

травматологии с курсом
 реанимации, медицинской
 реабилитации и физической
 культуры


Семестр	Трудоемкость		Л, ч.	ЛП, ч.	ПЗ, ч.	КПЗ, ч.	С, ч.	СРС, ч.	КР	Э, ч	Форма ПК (экзамен/зачет)
	ЗЕ	ч.									
I	2	72			48			24			зачет
Итого	2	72			48			24			зачет

Кемерово 2016

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО, уровень высшего образования «специалитет» по специальности 31.05.01 «Лечебное дело», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 95 от «09» февраля 2016 г.


Рабочую программу разработал(-и): зав. курсом физической культуры Булгаков В.М.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры травматологии с курсом реанимации, медицинской реабилитации и физической культуры протокол № 1 от «01» 09 2016 г.


Зав. курсом физической культуры  В.М. Булгаков

Рабочая программа согласована:

Зав. библиотекой  Г.А. Фролова «04» 10 2016 г.


Декан лечебного факультета, д.м.н., проф.  С.В. Калентьева
«06» октябре 2016 г.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ФМК лечебного факультета, протокол № 1 от «06» октября 2016 г.

Председатель ФМК, д.м.н., проф.  / Н.В. Фомина

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом управлении

Регистрационный номер 243

Начальник УМУ  / Н.Ю. Шибанова

«11» 10 2016 г.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1.1. **Целями** освоения дисциплины физическая культура являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.1.2 **Задачи дисциплины:** овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое; и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

1.2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

1.2.1. Дисциплина физическая культура относится к базовой / вариативной части **Блока 1**.

1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками:

социология, физиология, психология, педагогика, анатомия

1.2.3 Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками:

дисциплины клинического профиля; в практической деятельности знания и умения, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура» врач использует, совершенствуя и оздоравливая свой организм и укрепляя здоровье своих пациентов.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие виды профессиональной деятельности:

1. Организационно-управленческая.
2. Психолого-педагогическая.
3. Научно-исследовательская.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует следующие общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции при освоении ООП ВО, реализующей ФГОС ВО:

Компетенции		Краткое содержание и структура компетенции. Характеристика обязательного порогового уровня			
Код	Содержание компетенции (или её части)	Иметь представление	Знать	Уметь	Владеть
ОК – 1	Способность и готовность анализировать социально-значимые проблемы и процессы в различных видах профессиональной и социальной деятельности /реализуется частично.	О физической культуре как общечеловеческой культуре, об анатомо-морфологических особенностях и основных физиологических функциях организма человека	Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Обеспечить психофизическую готовность к успешному выполнению социально-профессиональных функций	Опытом использования физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей
ОК – 6	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Об общей и специальной физической подготовке в системе физического воспитания.	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Разбираться в вопросах физической культуры в целях профилактики и лечения.	Методами физического совершенствования и самовоспитания и сохранением и укреплением здоровья.
ПК - 1	Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление и включающих в себя формы здорового образа жизни /реализуется частично.	О системе физического воспитания	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
ПК- 16	Готовность к просветительной деятельности по устранению факторов риска и формированию здорового образа жизни	О физической культуре как неотъемлемой части повседневной жизни	Принципы здорового образа жизни	Организовать и проводить с прикрепленным населением профилактические мероприятия по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний	Методами и приемами агитационно-пропагандистской работы по вовлечению населения к занятиям физической культурой и спортом

1.4. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Трудоемкость всего		Семестры	
	в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	Трудоемкость по семестрам (ч)	
			I	II
Аудиторная работа , в том числе:	1,33	48	24	24
Лекции (Л)	0,44	16	8	8
Лабораторные практикумы (ЛП)				
Практические занятия (ПЗ)	0,89	32	16	16
Клинические практические занятия (КПЗ)				
Семинары (С)				
Самостоятельная работа студента (СРС) , в том числе НИРС	0,67	24	12	12
Промежуточная аттестация:	зачет (З)	3		
	экзамен (Э)			
Экзамен / зачёт				Зачёт
ИТОГО	2	72	36	36

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы, 72 часа.

2.1. Учебно-тематический план занятий:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС	Формы текущего контроля
				Аудиторные часы						
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С		
1.	Раздел 1. ОФП.	I		7		14			10,5	Сдача контрольных нормативов
	Тема 1. Развитие общей выносливости.			2		4				
	Тема 2. Силовая подготовка.			2		4				
	Тема 3. Развитие гибкости.			1		2				
	Тема 4. Воспитание скоростно-силовых качеств.			2		4				
2.	Раздел 2. Легкая атлетика.	I,II		3		6			4,5	Сдача контрольных нормативов
	Тема 1. Бег на короткие и длинные дистанции.			2		4				
	Тема 2. Тест «Купера»			1		2				
3.	Раздел 3. Лыжная подготовка.	II		6		12			9	Сдача контрольных нормативов
	Тема 1. Экипировка.			2		4				
	Тема 2. Техника лыжных ходов на учебном круге.			4		8				
	Экзамен / зачёт									
	Всего:		72	16		32			24	

2.2. Лекционные (теоретические) занятия:

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Результат обучения, формируемые компетенции
Раздел 1. Научно-практические основы физической культуры:			4		
1.	Тема 1. Физическая культура в обще-культурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов.	О роли физической культуры в развитии человека. Формирование необходимых качеств и свойств личности на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности.	2 2	I	ОК - 1 ОК - 6
Раздел 2. Анатомо-физиологические основы физического воспитания.			2		
2.	Тема 3. Социально-биологические основы в системе физического воспитания.	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.	2		ОК - 1 ОК - 6
Раздел 3. Основы здорового образа жизни.			4		
3.	Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Тема 5. Оздоровительные системы, основы спортивной тренировки.	Здоровье физическое и психическое. Слагаемые здорового образа жизни. Цели и задачи спортивной тренировки. Основы совершенствования физических качеств. Спортивные соревнования. Медицинский контроль.	2 2		ОК - 6 ПК - 1 ПК - 16
Раздел 4. Самостоятельные занятия студентов.			4		
4.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или система физических упражнений.	Формы самостоятельных занятий, мотивации выбора двигательной активности. Перспективное, текущее и оперативное планирование, структура подготовленности занимающихся.	2 2		ОК - 6 ОК - 1
Раздел 5. ППФП.			2		
5.	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	ППФП врача, её цели и задачи.	2		ОК - 6 ПК - 1 ПК - 16
Итого:			16		

2.2.1. Лабораторные практикумы – учебным планом не предусмотрено.

2.2.2. Практические занятия:

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Формы контроля	Результат обучения, формируемые компетенции
Раздел 1. ОФП.			14			
1.	Тема 1. Развитие общей выносливости.	Бег, ходьба, физические упражнения (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	4	I	итоговый	ОК – 1 ОК - 6 ПК - 1
	Тема 2. Силовая подготовка.	Упражнения с гирями, гантелями, с медболом, прыжки, подтягивание на турнике и др.	4			
	Тема 3. Развитие гибкости.	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов	2			
	Тема 4. Воспитание скоростно-силовых качеств.	Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки с места, занятия на тренажерах	4			
Раздел 2. Легкая атлетика.			6	I,II		
2.	Тема 5. Бег на короткие и длинные дистанции. Тема 6. Тест «Купера».	Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции, техника низкого старта, ускорение, финиширование 12-ти минутный бег.	4		итоговый	ОК – 1 ОК - 6 ПК - 1
			2			
Раздел 3. Лыжная подготовка.			8	II		
3.	Тема 7. Экипировка.	Инструктаж по необходимой и удобной спортивной одежды и обуви для занятий; подборка лыж	2		текущий	ОК – 1 ОК - 6 ПК - 1
	Тема 8. Бег на лыжах.	Техника бега на лыжах по учебному кругу: обучение технике скольжения, лыжным ходам	6			
	Зачет:	Сдача контрольных нормативов	4	II		
Итого:			32			

2.2.3. Клинические практические занятия – учебным планом не предусмотрены

2.2.4. Семинары – учебным планом не предусмотрены

2.2.5. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Формы контроля	Результат обучения, формируемые компетенции.
Раздел 1. Анатомо-физиологические и гигиенические основы физической культуры:			4	I		
1.	Тема 1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики	4	I	Текущий	ОК - 6 ПК - 1

Раздел 2. Основы здорового образа жизни:			20	I,II		
2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни. Слагаемые здорового образа жизни.	Творческое использование средств и методов физического воспитания для самосовершенствования и формирования здорового образа жизни. Научно-исследовательская работа.	6	I,II	Оперативный	ОК - 1 ПК-1 ПК - 16
	Тема 3. Основы спортивной подготовки. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль.	Занятия физическими упражнениями.	14	II	Оперативный	ОК - 6 ПК - 1
Итого:			24			

2.2.6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ – не используются

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Студенты с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды освобождены от выполнения практических нормативов. Но они сдают контрольно–зачётные тесты для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной программы.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной программы.

Итоговый контроль дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Контрольные тесты характеризуют физическую подготовленность студентов поступивших в вуз. Зачисленные в вуз студенты по своим физическим данным распределяются в основное учебное отделение и специальное (студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья).

3.1. Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов

Результаты освоения (знания, умения, владения)	Виды контроля	Формы контроля	Охватываемые разделы	Коэффициент весомости
1	2	3	4	5
	1. Тест на скоростно-силовую подготовку – 100 м (м/сек)	Оперативный	1	
	2. Тест на общую выносливость – бег 2000м (мин, сек) - женщины	Оперативный	1	

	3. Тест на общую выносливость – бег 3000м (мин, сек) - мужчины	Оперативный	1	
	4. Тест на силовую подготовку: мужчины – подтягивание на перекладине (кол-во раз); женщины – поднимание и опускание туловища в положении лежа, руки за головой (кол-во раз)	Оперативный	1	
	5. Бег на лыжах – 2 км (мин, сек) – женщины; 3 км (мин, сек) - мужчины	Оперативный	3	
Итого:			7	

3.2. Контрольно-диагностические материалы:

Виды контроля	Оценочные средства (в очках)									
	женщины					мужчины				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Тест на скоростно-силовую подготовку – 100 м (м/сек).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20	-	-	-	-	-
Тест на силовую подготовленность (кол-во раз) – мужчины.	-	-	-	-	-	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин, сек) – женщины.	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	-	-	-	-	-
Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин, сек) – мужчины.	-	-	-	-	-	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
Бег на лыжах – 3 км (мин, сек) – женщины.	18,00					-				
Бег на лыжах – 5 км (мин, сек) – мужчины.						23,30				
Тест на общую выносливость – 500м (мин, сек) – женщины.	1, 50	2, 00	2, 10	2, 20	2, 30	-	-	-	-	-
Тест на общую выносливость – 1000 м (мин, сек) – мужчины	-	-	-	-	-	3, 30	3, 45	4, 00	4, 10	4, 20
Тест Купера (12-ти минутное передвижение)	26,50	21,60	18,50	10,50	10,50	28,00	25,00	20,00	16,00	16,00
	Оценка согласно результатов в таблице									

3.3. Контрольно-зачетные тесты для оценки физической подготовленности основного учебного отделения:

Формы контроля	Виды контроля	Женщины	Мужчины
Итоговый	Легкая атлетика: Бег 100 м (м/сек)	16,0 – 17,0	13,8 – 14,0
	Бег 2000 м (м/мин)	10,45 – 11,15	-
	Бег 3000 м (м/мин)	-	12,35 – 13,10
	Прыжок в длину с места (см)	180 – 188	230 – 240
Итоговый	Лыжная подготовка: Бег 3000 м (м/мин)	17,45 – 18,02	22,15 – 23,30
Итоговый	Тест Купера: 12-ти минутное передвижение	Согласно результатам таблицы	
Итоговый	Зачет – устный опрос	Пример: Здоровый образ жизни, основные его составляющие. Баскетбол. Содержание, сущность игры и его параметры и т.д.	

3.4. Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального медицинского учебного отделения:

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа /для женщин/, руки на упоре высотой до 50 см/;
2. Подтягивание на перекладине /мужчины/, без учета количества раз;
3. Бег 100 м, без учета времени;
4. Бег – мужчины 3 км, женщины 2 км, без учета времени;
5. Тест Купера /12-ти минутное передвижение/;
6. Ходьба на лыжах – мужчины 3 км, женщины 2 км, без учета времени.

Примечание:

1. Практические тесты-задания выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Количество тестов в каждом семестре – 5.
2. Содержание и объём зачётных требований и нормативов может корректироваться по решению учебно-методической комиссии Общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта.

3.4. Список вопросов для подготовки к зачёту (в полном объёме):

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Кемеровский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

КАФЕДРА физической культуры _____

Дисциплина физическая культура _____

Экзаменационный билет № 1

1. Основы врачебного контроля. Самоконтроль. Врачебно-педагогический контроль.
2. Характеристика оздоровительных систем по Порфирию Иванову.

Утверждаю:
Зав. курсом _____ Булгаков В.М.

« ____ » _____ 20__ года

1. Понятие о спорте. Разновидности спорта.
2. История Олимпийских (летних, зимних), их значение в XXI веке.
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, совершенство, физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.
4. Классификация физических упражнений по биомеханическим признакам.
5. Понятие об общей физической подготовке.
6. Классификация физических упражнений по физиологии мышечной деятельности.
7. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания.
8. Формы физического воспитания.
9. Последовательность выполнения физических упражнений по анатомическому признаку их применения.
10. Методические принципы физического воспитания.
11. Определение понятия ППФП.
12. Составляющие здорового образа жизни и их содержание.
13. Понятие о здоровье и его составляющие.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
15. Экологические и генетические составляющие здоровья.
16. Понятие о рациональном питании, особенности питания занимающихся физической культурой и спортом.
17. Здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек.
18. Образ жизни и социальные условия в укреплении здоровья.
19. Дать характеристику одной систем: Порфирия Иванова, система академика Н.М. Амосова, С.М. Бубновского, система Купера.
20. Личная гигиена, закаливание воздухом, солнцем и водой, принципы и методы.
21. Температурный режим воды и её гигиенические нормы.
22. Содержание и направление утренней гигиенической гимнастики.
23. Порядок составления упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики; составить комплекс и написать.
24. Особенности организации учебных занятий в основном, спортивном и лечебном отделениях.
25. Особенности вводной и подготовительной части занятий по физической культуре.
26. Определение цели и задач спортивной подготовки.
27. Построение и структура учебно-тренировочных занятий.
28. Понятие о средствах и методах спортивной тренировки.
29. Воспитание физических качеств (ловкость, скорость, сила, выносливость).
30. Двигательные режимы и их слагаемые.
31. Методические принципы, средства и методы занятий легкой атлетикой.
32. Баскетбол; содержание, сущность игры и его параметры; продемонстрировать основные жесты судьи по баскетболу.
33. Лыжные хода, их разновидности и характеристики. Техника современных лыжных ходов.
34. Гигиенические требования к одежде, обуви (экипировка) в период занятий лыжным спортом и физическими упражнениями.
35. Отморожения при занятиях лыжным спортом. Профилактика и первая медицинская помощь.
36. Дать определение – что такое аэробика, шейпинг, коллонетик, пилатес, степ-аэробика.
37. Допинги, стимуляторы, бады в спорте.
38. Оптимальный объем недельной физической нагрузки для студентов. Граница интенсивности физических нагрузок для лиц студенческого возраста по пульсу. Формула определения ЧЧС при занятиях.
39. Определение оптимального и максимального пульса при физической нагрузке.
40. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Двигательные режимы по медицинским показателям.
41. Признаки развития утомления при занятиях физическими упражнениями и меры их предупреждения.
42. Элементы врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями.
43. Оценка физической работоспособности по результатам 12-ти минутного теста Купера.
44. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья

Критерии оценок по дисциплине.

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знания об объекте демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	A	100-96	5 (5+)
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знания об объекте демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	B	95-91	5
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	C	90-86	4 (4+)
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	C	85-81	4
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако, допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	D	80-76	4 (4-)
Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	E	75-71	3 (3+)
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	E	70-66	3
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	E	65-61	3 (3-)
Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотна. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.	Fx	60-41	2 Требуется пересдача
Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.	F	40-0	2 Требуется повторное изучение материала

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

4.1. Информационное обеспечение дисциплины:

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
	ЭБС:	
1.	Электронная библиотечная система «Консультант студента» Электронная библиотека медицинского вуза : [Электронный ресурс] / Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа. – М., 2016. – Режим доступа: http://www.studmedlib.ru карты индивидуального доступа.	1 по договору
2.	Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт» [Электронный ресурс] / Консорциум «Контекстум». – М., 2016. – Режим доступа: http://www.rucont.ru через IP-адрес академии.	1 по договору
3.	Справочная правовая система КонсультантПлюс [Электронный ресурс] / ООО «Компания ЛАД-ДВА». – М., 2016. – Режим доступа: http://www.consultant.ru через IP-адрес академии.	1 по договору
4.	Информационно-справочная система «Медицина и здравоохранение» [Электронный ресурс] / Консорциум «Кодекс». – СПб., 2016. – Режим доступа: сетевой офисный вариант по IP-адресу академии.	1 по договору
5.	Консультант врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс] / ООО ГК «ГЭОТАР». – М., 2015. – Режим доступа: http://www.rosmedlib.ru карты индивидуального доступа.	1 по договору
6.	«Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» [Электронный ресурс] / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Котельники, 2016. – Режим доступа: http://www.biblio-online.ru с любого компьютера академии, подключенного к сети Интернет; с личного IP-адреса по логину и паролю.	1 по договору
7.	Электронная библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс] / ООО «Издательство Лань». – СПб., 2016. – Режим доступа: http://e.lanbook.com с любого компьютера академии, подключенного к сети Интернет; с личного IP-адреса по логину и паролю.	1 по договору
	Учебные фильмы:	
1	Кузбасс спортивный (2014 г.)	1
2	Уроки баскетбола	1
3	Лыжная подготовка студентов в вузе	1
3	Достичь совершенства – легкая атлетика	1
4	Уроки фитнеса, аэробики	1
5	Фестиваль спорта медицинских и фармацевтических вузов России (28 февраля-1 марта 2015)	1

4.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр библиотек и КемГМА	Гриф	Число экз. в биб-ке	Число студентов на данный поток
	Основная литература:				
1.	Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник заведений всех направлений и специальностей/И.А. Письменский, Ю. Н. Аллянов . - Москва: Юрайт, 2016. - 493 с. - URL: «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека» http://www.rosmedlib				723
	Дополнительная литература:				
2.	Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В. В. Пономаревой ; МЗ РФ; ГОУ ВУНМЦ по непрерывному мед. и фарм. образованию. - М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001. - 320 с.	75 Ф 505	Департамент ОМУ и кадровой политики МЗРФ	50	723
3.	Физическая культура и здоровье: учебник для студентов высших медицинских и фармацевтических учебных заведений / под ред. В. В. Пономаревой. - М. : ФГОУ "ВУНМЦ Росздрава", 2006. - 320 с.	613 Ф 505		5	723
4.	Грачев О. К. Физическая культура : учебное пособие для студентов мед. вузов / О. К. Грачев. - М. : ИКЦ "МарТ", 2005. - (Учебный курс). - с.428 .	613/614 Г 788	УМО	2	723
5.	Лечебная физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С. Н. Попова. - М. : АCADEMIA, 2004. - 416 с.	615.8 Л537		1	723
6.	Техника безопасности на уроках физической культуры : методические рекомендации. - М. : СпортАкадем Пресс, 2001. - 96 с.	75 Т 381		2	723
	Методические разработки кафедры:				
7.	Организация рационального питания спортсменов: учебное пособие. М.Ю. Скворцова, С.А. Дворецкий, В.М. Булгаков. ГБОУ ВПО Кем ГМА, Кемерово. 2013. 105 с.			115	723
8.	Баскетбол. Учебное пособие. М.Ю. Скворцова, В.М. Булгаков. ГБОУ ВПО Кем ГМА, Кемерово. 2013. 76 с.			115	723

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование кафедры	Вид помещения (учебная аудитория, лаборатория, компьютерный класс)	Местонахождение (адрес, наименование учреждения, корпус, номер аудитории)	Наименование оборудования и количество, год ввода в эксплуатацию	Вместимость, чел.	Общая площадь помещений, используемых в учебном процессе
1	2	3	4	5	6
Физическая культура	Учебно-методический кабинет	Кемерово, Назарова, 1-а, КемГМУ, санитарно-гигиенический корпус	Стол компьютерный – 1(2012), стол – 5 (1990), стул – 14 (1985), шкафы – 3 (1965), наградные кубки и дипломы	8	25 м ²
	Учебный класс		Телевизор – 1 (2001) видеоплеер – 1 (2005), стол – 10 (2008), стул -10 (1995), стенка – 1 (2000)	16	42 м ²
	Гимнастический зал		Тренажер «Жимфлекс20ор» - 10 (2008), теннисный стол – 2 (2010), тренажер «Здоровье» - 8 (1992), гимнастические коврики – 30 (2008-2012), гантели – 25 (2001- 20014), скакалки - 20	60	106 м ²
	Тренажерный зал		Многофункциональный тренажер – 1 (2009), штанги – 2 (1985), мат – 2 (1990), гири – 6 (1988), брусья – 1 (1965), перекладина – 1 (1965)	16	36 м ²
	Спортивный зал		Гандбольные ворота – 2 (1965), баскетбольное кольцо – 10 (1995), мяч баскетбольный – 20, мяч волейбольный – 10, стойка волейбольная – 2, сетка волейбольная - 2	80	464 м м ²
	Учебно-методический кабинет	Ворошилова, 22-а, главный корпус	Стол – 6 (2014), стул – 6 (2014) шкаф – 2 (2014), полка для кубков – 1 (2014), наградные кубки и дипломы.	10 - 12	42 м ²
	Зал атлетической гимнастики	Ворошилова, 22-а, главный корпус	Скамья для пресса – 1 (2012), Скамья Скотта (2014), гимнастический конь – 1 (2014), стойки для жима лежа – 3 (2010), перекладина – 1 (2003), штанга одна – 1 (1998), гири – 5 (1998).	8 - 10	53 м ²
	Зал для занятий специальной медицинской группы		Телевизор – 3 (2005, 2010), муз. центр -1 (2006), фитбол – 5 (2012), степ-платформа – 9 (2010), гимнастические палки – 25 (2008), гантели – 20, коврик гимнастический – 30.	20	53 м ²
	Помещение для хранения лыжного инвентаря		Лыжный инвентарь – 150 комплектов (по мере финансирования)		35 м ²
ИТОГО:					855 м²

Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины

_____ (указывается индекс и наименование дисциплины по учебному плану)
На 20__ - 20__ учебный год.

Регистрационный номер РП _____ .

Дата утверждения «__» _____ 201__ г.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	РП актуализирована на заседании кафедры:		
	Дата	Номер протокола заседания кафедры	Подпись заведующего кафедрой
В рабочую программу вносятся следующие изменения 1.; 2.....и т.д. или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год			

**Рецензия
на рабочую программу дисциплины**

Дисциплина физическая культура для студентов I – III курсов, направление подготовки (специальность) 31.05.01 «лечебное дело», форма обучения очная.

Программа подготовлена на кафедре физической культуры ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России

Рабочая программа включает разделы: паспорт программы с определением цели и задач дисциплины; место дисциплины в структуре основной образовательной программы; общую трудоемкость дисциплины; результаты обучения представлены формируемыми компетенциями; содержание дисциплины и учебно-тематический план; перечень практических навыков; учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины.

В рабочей программе дисциплины физическая культура указаны оценочные средства для контроля уровня сформированности компетенций; критерии оценки текущего, промежуточного и итогового контроля.

В тематическом плане (модуля, практики) выделены внутри дисциплинарные модули: социология, физиология, психология, анатомия.

Образовательные технологии обучения характеризуются не только общепринятыми формами (лекции, практические занятия), но и интерактивными формами, такими как просмотр видеофильмов, контекстное обучение, междисциплинарное обучение, самостоятельная работа студентов, участие в научно-практических конференциях.

Таким образом, рабочая программа дисциплины полностью соответствует ФГОС ВО по специальности 31.05.01. «лечебное дело» типовой программе дисциплины физическая культура и может быть использована в учебном процессе Кемеровского государственного медицинского университета.

д.м.н., зав. курсом медицинской реабилитации кафедры травматологии с курсом реанимации,
медицинской реабилитации и физической культуры

А.А. Марцияш

(Подпись рецензента заверяется
по месту его работы)

Подпись заверяю:

