

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



*Е. В. Коскина*

УТВЕРЖДАЮ:  
 Проректор по учебной работе  
 д.м.н., профессор Коскина Е.В.

20/18 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

<b>Специальность</b>	31.05.03 «Стоматология»
<b>Квалификация выпускника</b>	врач-стоматолог
<b>Форма обучения</b>	очная
<b>Факультет</b>	стоматологический
<b>Кафедра-разработчик рабочей программы</b>	мобилизационной подготовки здравоохранения и медицины катастроф

Семестр	Трудоемкость		Лекций, ч	Лаб. практикум, ч	Практ. занятий ч	Клинических практ. занятий ч	Семинаров ч	СРС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежуточного контроля (экзамен/зачет)
	зач. ед.	ч.									
I	1	36	2		22			12			
II	1	36	2		22			12			зачет
<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>4</b>		<b>44</b>			<b>24</b>			<b>зачет</b>

## **Лист изменений и дополнений РП**

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины  
Физическая культура

На 2018 - 2019 учебный год.

<b>Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу</b>
---

В рабочую программу вносятся следующие изменения:
---

- |               |
|---------------|
| 1. ЭБС 2018 г |
|---------------|

## 5 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. 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
	<b>ЭБС:</b>	
1.	Электронная библиотечная система « <b>Консультант студента</b> » : [Электронный ресурс] / ООО «ИПУЗ» г. Москва. – Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> – карты индивидуального доступа.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2018– 31.12.2018
2.	« <b>Консультант врача</b> . Электронная медицинская библиотека» [Электронный ресурс] / ООО ГК «ГЭОТАР» г. Москва. – Режим доступа: <a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a> – с личного IP-адреса по логину и паролю.	1 по договору Срок оказания услуги 18.12.2017– 20.12.2018
3.	Электронная библиотечная система « <b>ЭБС ЛАНЬ</b> » - коллекция «Медицина-Издательство СпецЛит» [Электронный ресурс] / ООО «ЭБС ЛАНЬ». – СПб. – Режим доступа: <a href="http://www.e.lanbook.ru">http://www.e.lanbook.ru</a> через IP-адрес университета, с личного IP-адреса по логину и паролю.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2018– 31.12.2018
4.	Электронная библиотечная система « <b>Букап</b> » [Электронный ресурс] / ООО «Букап» г. Томск. – Режим доступа: <a href="http://www.books-up.ru">http://www.books-up.ru</a> – через IP-адрес университета, с личного IP-адреса по логину и паролю.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2018–01.01.2019
5.	Электронно-библиотечная система « <b>ЭБС ЮРАЙТ</b> » [Электронный ресурс] / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» г. Москва. – Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru">http://www.biblio-online.ru</a> – через IP-адрес университета, с личного IP-адреса по логину и паролю.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2018– 31.12.2018
6.	Информационно-справочная система <b>КОДЕКС</b> с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» [Электронный ресурс] / ООО «ГК Кодекс». – г. Кемерово. – Режим доступа: <a href="http://www.kodeks.ru/medicina_i_zdravooxranenie#home">http://www.kodeks.ru/medicina_i_zdravooxranenie#home</a> через IP-адрес университета.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2018– 31.12.2018
7.	Справочная правовая система <b>Консультант Плюс</b> [Электронный ресурс] / ООО «Компания ЛАД-ДВА». – М.– Режим доступа: <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> через IP-адрес университета.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2018– 31.12.2018
8.	База данных « <b>Web of Science</b> » [Электронный ресурс] /ФГБУ ГПНТБ России г. Москва.- Режим доступа: <a href="http://www.webofscience.com">http://www.webofscience.com</a> через IP-адрес университета.	1 по договору Срок оказания услуги 01.04.2017 - 31.12.2019
9.	<b>Электронная библиотека КемГМУ</b> (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09 2017г.)	on-line

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

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Проректор по учебной работе  
 К.М.Н., доцент Шевченко О.А.  
 \_\_\_\_\_ 2017 г.




**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Специальность**  
**Квалификация выпускника**  
**Форма обучения**  
**Факультет**  
**Кафедра-разработчик рабочей программы**

31.05.03 «Стоматология»  
 врач-стоматолог  
 очная  
 стоматологический  
 травматологии с курсом  
 реанимации, медицинской  
 реабилитации и физической  
 культуры, курсом анестезиологии  
 и реаниматологии

Семестр	Трудоемкость		Лекций, ч	Лаб. практикум, ч	Практ. занятий ч	Клинических практ. занятий ч	Семинаров ч	СРС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежуточного контроля (экзамен/зачет)
	зач. ед.	ч.									
I	1	36	2		22			12			
II	1	36	2		22			12			зачет
<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>4</b>		<b>44</b>			<b>24</b>			<b>зачет</b>

## **Лист изменений и дополнений РП**

### **Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины Физическая культура и спорт**

На 2017 - 2018 учебный год.

<b>Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу</b>
---

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. ЭБС 2017 г.
2. В соответствии с приказом Минобрнауки РФ № 653 от 03.07.2017 внесены следующие виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники: профилактическая.

## 5 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. 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
	<b>ЭБС:</b>	
1.	<b>Электронная библиотечная система «Консультант студента»</b> : [Электронный ресурс] / ООО «ИПУЗ» г. Москва. – Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> – карты индивидуального доступа.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2017– 31.12.2017
2.	<b>Консультант врача. Электронная медицинская библиотека</b> [Электронный ресурс] / ООО ГК «ГЭОТАР» г. Москва. – Режим доступа: <a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a> – с личного IP-адреса по логину и паролю.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2017– 31.12.2017
3.	<b>Электронная библиотечная система «Букап»</b> [Электронный ресурс] / ООО «Букап» г. Томск. – Режим доступа: <a href="http://www.books-up.ru">http://www.books-up.ru</a> – 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.	<b>Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»</b> [Электронный ресурс] / ИТС «Контекстум» г. Москва. – Режим доступа: <a href="http://www.rucont.ru">http://www.rucont.ru</a> – через IP-адрес университета.	1 по договору Срок оказания услуги 01.06.2015– 31.05.2018
5.	<b>Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ»</b> [Электронный ресурс] / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» г. Москва. – Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru">http://www.biblio-online.ru</a> – через IP-адрес университета, с личного IP-адреса по логину и паролю.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2017– 31.12.2017
6.	<b>Информационно-справочная система «Кодекс» с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение»</b> [Электронный ресурс] / ООО «КЦНТД». – г. Кемерово. – Режим доступа: лицензионный доступ по локальной сети университета.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2017– 31.12.2017
7.	<b>Электронная библиотека КемГМУ</b> (Свидетельство о государственной регистрации базы данных N 2017621006 от 06.09.2017г.)	on-line

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

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Проректор по учебной работе  
 К.М.Н., доцент Шевченко О.А.  
 \_\_\_\_\_ 20 16 г.




## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<b>Специальность</b>	31.05.03 «Стоматология»
<b>Квалификация выпускника</b>	врач-стоматолог общей практики
<b>Форма обучения</b>	очная
<b>Факультет</b>	стоматологический
<b>Кафедра-разработчик рабочей программы</b>	Травматологии с курсом реанимации, медицинской реабилитации и физической культуры, курсом анестезиологии и реаниматологии

Семестр	Трудоемкость		Лекций, ч	Лаб. практикум, ч	Практ. занятий, ч	Клинических практ. занятий, ч	Семинаров, ч	СРС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежуточного контроля (экзамен/зачет)
	зач. ед.	ч.									
I	2	12			6			4			
II		12			6			4			
III		12			6			4			
IV		12			6			4			
V		12			6			4			
VI		12			6			4			зачет
<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>72</b>			<b>36</b>			<b>24</b>			<b>зачет</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

## 1.1. Цели и задачи 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:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- улучшение показателей физического развития;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- закаливание и повышение сопротивляемости организма;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма, с учётом имеющегося у него заболевания.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ООП ВО.

1.2.1. Дисциплина «физическая культура» относится к базовой части **Блока 1**.

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

психология, педагогика, анатомия

1.2.3. Изучение дисциплины «физическая культура» необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками:

дисциплины, обеспечивающие проведение санитарно-просветительной работы с населением, формирование мотивации граждан к поддержанию здоровья.

В основе преподавания дисциплины физической культуры лежат следующие виды профессиональной деятельности:

1. Медицинская.
2. Организационно-управленческая.
3. Научно-исследовательская.



#### 1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В процессе освоения дисциплины студент формирует следующие общекультурные (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции при освоении ОП 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 – 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 здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение или возникновение заболеваний.	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.
ПК - 13	Готовностью к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков 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.

## 1.5. Объем 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
<b>Аудиторная работа</b> , в том числе:				
Лекции (Л)		12	12	
Лабораторные практикумы (ЛП)				
Практические занятия (ПЗ)		36	36	
Клинические практические занятия (КПЗ)				
Семинары (С)				
<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b> , в том числе НИРС		24	24	
<b>Промежуточная аттестация:</b>				
Экзамен / зачёт			зачёт	
<b>ИТОГО:</b>	<b>2,0</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	

## 2. Структура и содержание дисциплины:

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 2 зачётных единицы. 72 часа.

### 2.1. Учебно-тематический план дисциплины:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС	Формы текущего контроля
				Аудиторные часы						
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С		
1.	<b>Раздел 1. ОФП:</b>	I-III		8		16			14	Сдача контрольных нормативов
	Тема 1. Развитие общей выносливости.	I		2		6			4	
	Тема 2. Силовая подготовка.	I		2		4			4	
	Тема 3. Развитие гибкости.	II		2		2			4	
	Тема 4. Воспитание скоростно-силовых качеств.	I-III		2		4			2	
2.	<b>Раздел 2. Легкая атлетика:</b>	I-III		2		10			6	
	Тема 1. Бег на короткие и длинные дистанции.	I		1		6			4	
	Тема 2. Тест «Купера».	III		1		2			2	
3.	<b>Раздел 3. Лыжная подготовка:</b>	I-III		2		10			4	
	Тема 1. Экипировка.	I-III		1		4			2	
	Тема 2. Техника лыжных ходов на учебном круге.	I-III		1		6			2	
	Экзамен / зачёт					4				
	<b>Всего:</b>	I-III	72	12		36			24	

## 2.2. Лекционные (теоретические) занятия:

№	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Кол-во часов	Семестр	Результат обучения, формируемые компетенции
<b>Раздел 1. Научно практические основы физической культуры:</b>			<b>4</b>	<b>I</b>	<b>ОК-6 ПК – 1 ПК - 13</b>
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	О роли физической культуры в развитии человека	2	I	
2.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Формирование необходимых качеств и свойств личности на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности.	2	I	
<b>Раздел 2. Анатомо-физиологические основы воспитания:</b>			<b>4</b>	<b>I</b>	
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	I	
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Формы самостоятельных занятий, мотивация выбора двигательной активности.	2	I	
<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни:</b>			<b>4</b>	<b>I</b>	
5.	Основы здорового образа жизни студентов	Здоровье физическое и психическое. Слагаемые здорового образа жизни.	1	I	
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	ППФП врача, ее цели задачи.	1	I	
7.	Оздоровительные системы. Основы спортивной тренировки. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль.	Цели и задачи спортивной тренировки. Основы совершенствования физических качеств. Спортивные соревнования. Медицинский контроль.	1	I	
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или система физических упражнений.	Перспективное, текущее и оперативное планирование, структура подготовленности занимающегося.	1	I	
<b>Итого:</b>			<b>12</b>		

2.3. Лабораторные практикумы – учебным планом не предусмотрены.

## 2.4. Практические занятия:

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины.	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Формы контроля	Результат обучения, формируемые компетенции
<b>Раздел 1. ОФП:</b>			<b>16</b>	<b>I - III</b>		
1.	Тема 1. Развитие общей выносливости.	Бег, ходьба, физические упражнения (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	6		Сдача контрольных нормативов	
	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			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика:</b>			<b>6</b>	<b>I - III</b>		
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 2			
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка:</b>			<b>6</b>	<b>I - III</b>		
3.	Тема 7. Экипировка.	Инструктаж по необходимой и удобной спортивной одежде и обуви для занятий; подборка лыж.	2			
	Тема 8. Бег на лыжах.	Техника бега на лыжах по учебному кругу: обучение технике скольжения, лыжным ходам.	4			
	Зачет:	Сдача контрольных нормативов	4	I		
<b>Итого:</b>			<b>36</b>			

2.5. Клинические практические занятия – учебным планом не предусмотрены.

2.6. Семинары – учебным планом не предусмотрены.

2.7. Самостоятельная работа студентов:

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Формы контроля	Результат обучения, формируемые компетенции
<b>Раздел 1. Анатомо-физиологические и гигиенические основы физической культуры:</b>			<b>4</b>	<b>I</b>		
	Тема 1. – Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.	4	I	Сдача контрольных нормативов	
<b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни:</b>			<b>6</b>	<b>I</b>		

1.	Тема 2. – Основы здорового образа жизни.	Научно-исследовательская Работа.	6	I	ПК-1 ПК – 13 ОК-6
2.	Тема 3.– Основы спортивной формы самостоятельных занятий. Самоконтроль.	Занятия физическими упражнениями.	14	I	
<b>Итого:</b>			<b>24</b>		

### 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

#### 3.1. Виды и формы контроля.

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов.

**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** даёт возможность выявить уровень сформированной 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 или специальное (студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья). 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.

#### 3.2. Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов:

Результаты освоения	Виды контроля	Формы контроля	Охватываемые разделы
ОК – 6 ПК - 1 ПК - 13	Текущий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Тест на скоростно-силовую подготовку – 100 м (м/сек)</li> <li>2) Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) – женщины.</li> <li>3) Тест на силовую подготовку - подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины.</li> <li>4) Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин, сек) – женщины.</li> <li>5) Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин, сек) – мужчины.</li> <li>6) Бег на лыжах – 3 км (мин, сек) – женщины.</li> <li>7) Бег на лыжах – 5 км (мин, сек) – мужчины.</li> <li>8) Тест на общую выносливость – 500м (мин, сек) – женщины.</li> <li>9) Тест на общую выносливость – 1000 м (мин, сек) – мужчины.</li> <li>10) Тест Купера (12-ти минутное передвижение)</li> </ol>	3-4

### 3.3. Контрольно-диагностические материалы (оценочные средства).

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	1,15	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 результатов в таблице										

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

Формы контроля	Виды контроля	Женщины	Мужчины
Итоговый	<b>Легкая атлетика:</b> 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	<b>Лыжная подготовка:</b> Бег 3000 м (м/мин)	17,45 – 18,02	22,15 – 23,30
Итоговый	<b>Тест Купера:</b> 12-ти минутное передвижение	Согласно результатам таблицы	
Итоговый	Тестирование - письменный опрос	Пример: К какой группе дистанций относится кроссовый бег? а) спринтерский б) стайерский и т.д.	
Итоговый	Зачет – устный опрос	Пример: Здоровый образ жизни, основные его составляющие. Баскетбол. Содержание, сущность игры и его параметры и т.д.	

### 3.5. 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.

### 3.6. Список вопросов для подготовки к зачёту.

1.	Понятие о спорте, разновидности спорта.
2.	История Олимпийских игр (зимних, летних), их значение в XXI веке.
3.	Компоненты физической культуры: физическое развитие, совершенство, подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.
4.	Понятие об общей физической подготовке.
5.	Формы, методы и принципы физического воспитания.
6.	Определение понятия ППФП.
7.	Место ППФП в системе физического воспитания.
8.	Последовательность выполнения физических упражнений по анатомическому признаку их применения.
9.	Классификация физических упражнений по биохимическим признакам.
10.	Классификация физических упражнений по физиологической мышечной деятельности.
11.	Понятие о содержании вводной и подготовительной части занятий.
12.	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.
13.	Понятие о «здоровье» и его составляющие, содержание и критерии.
14.	Экологические и генетические составляющие здоровья
15.	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов, партерная гимнастика.
16.	Понятие о рациональном питании, особенности питания занимающихся ФК и С.
17.	Здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек.
18.	Образ жизни и социальные условия в укреплении здоровья.
19.	Элементы самомассажа, спортивный и лечебный массаж.
20.	Личная гигиена, закаливание воздухом, солнцем и водой, принципы и методы.
21.	Температурный режим воды и её гигиенические нормы.
22.	Содержание и нормы утренней гигиенической гимнастики.
23.	Порядок составления упражнений утренней гимнастики.
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 тренировки.
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, краткие правила игры в баскетбол.
33.	Лыжные хода, их разновидности и характеристики; техника современных ЛХ.

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, 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 ЧСС 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.
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.
45.	Наследственность и её влияние на здоровье занимающихся физкультурой и спортом.
46.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, цели и задачи. Тесты.
47.	Принципы физической тренировки.
48.	Значение «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
49.	Дать определение режиму общей физической подготовки (примеры).
50.	Физиологическая характеристика предстартового состояния «второе дыхание». Как вести себя в этой ситуации.



4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

4.1. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр библиотеки КемГМА	Гриф	Число экз. в биб-ке	Число студентов на данный поток
	<b>Основная литература:</b>				
1.	<b>Письменский, И. А.</b> 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» <a href="http://www.rosmedlib">http://www.rosmedlib</a>				<del>255</del>
	Дополнительная литература:				
2.	<b>Физическая культура и здоровье:</b> 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	255
3.	<b>Физическая культура и здоровье:</b> 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	255
4.	<b>Грачев О. К.</b> 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	255
5.	<b>Лечебная физическая культура :</b> учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С. Н. Попова. - М. : АCADEMIA, 2004. - 416 с.	615.8 Л537		1	255
6.	<b>Техника безопасности</b> на уроках физической культуры : методические рекомендации. - М. : СпортАкадем Пресс, 2001. - 96 с.	75 Т 381		2	255
	Методические разработки кафедры:				
7.	Организация рационального питания спортсменов: учебное пособие. М.Ю. Скворцова, С.А. Дворецкий, В.М. Булгаков. ГБОУ ВПО КемГМА, Кемерово. 2013. 105 с.			115	255
8.	Баскетбол. Учебное пособие. М.Ю. Скворцова, В.М. Булгаков. ГБОУ ВПО КемГМА, Кемерово. 2013. 76 с.			115	255

## 4.2. 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
	<b>ЭБС:</b>	
1.	Электронная библиотечная система «Консультант студента» Электронная библиотека медицинского вуза: [Электронный ресурс]. – М. : Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2015. – Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> – карты индивидуального доступа.	1 по договору
2.	Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт» / ИТС «Контекстум» [Электронный ресурс]. – М. : Консорциум «Контекстум», 2015. – Режим доступа: <a href="http://www.rucont.ru">http://www.rucont.ru</a> через IP-адрес академии.	1 по договору
3.	Справочная правовая система КонсультантПлюс [Электронный ресурс] / ООО «Компания ЛАД-ДВА». – М., 2015. – Режим доступа: <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> через IP-адрес академии.	1 по договору
4.	Электронная правовая система для Специалистов в области медицины и здравоохранения «Медицина и здравоохранение» / ИСС «Кодекс» [Электронный ресурс]. – СПб. : Консорциум «Кодекс», 2015. – Режим доступа: сетевой оффисный вариант по IP-адресу академии.	1 по договору
5.	Консультант врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс] / ООО ГК «ГЭОТАР». – М., 2015. – Режим доступа: <a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a> в Научной библиотеке КемГМА – через IP-адрес академии.	1 по договору
6.	«Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» [Электронный ресурс] / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Котельники, 2015. – Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru">http://www.biblio-online.ru</a> с любого компьютера академии, подключенного к сети Интернет; с личного IP-адреса по логину и паролю.	1 по договору
	<b>Учебные фильмы:</b>	
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

## 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, КемГМА, санитарно-гигиенический корпус	Стол компьютерный – 1(2012), стол – 5 (1990), стул – 14 (1985), шкафы – 3 (1965), наградные кубки и дипломы	8	25 м <sup>2</sup>
	Учебный класс		Телевизор – 1 (2001) видеоплеер – 1 (2005), стол – 10 (2008), стул -10 (1995), стенка – 1 (2000)	16	42 м <sup>2</sup>
	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 <sup>2</sup>
	Тренажерный зал		Многофункциональный тренажер – 1 (2009), штанги – 2 (1985), мат – 2 (1990), гири – 6 (1988), брусья – 1 (1965), перекладина – 1 (1965)	16	36 м <sup>2</sup>
	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 <sup>2</sup>
	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 <sup>2</sup>
	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 <sup>2</sup>
	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 <sup>2</sup>
	Помещение для хранения лыжного инвентаря		Лыжный инвентарь – 150 комплектов (по мере финансирования)		35 м <sup>2</sup>
ИТОГО:					855 м <sup>2</sup>