

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
 д.м.н., профессор Коськина Е.В.
 « 08 / 08 / 20 18 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СПОРТ

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

Семестр	Трудоем- кость		Лек- ций, ч	Лаб. прак- тикум, ч	Практ. занятий ч	Клини- ческих практ. занятий ч	Семи- наров ч	СРС, ч	КР, ч	Экза- мен, ч	Форма промежу- точного контроля (экзамен/ зачет)
	зач. ед.	ч.									
I	1,5	54			36			18			
II	1,5	54			36			18			
III	1,5	54			36			18			
IV	1,5	54			36			18			
V	1,5	54			36			18			
VI	1,6	58			36			22			зачет
Итого:	9,1	328			216			112			зачет

Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
Спорт

На 2018 - 2019 учебный год.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">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
	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 01.01.2018– 31.12.2018
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 18.12.2017– 20.12.2018
3.	Электронная библиотечная система « ЭБС ЛАНЬ » - коллекция «Медицина-Издательство СпецЛит» [Электронный ресурс] / ООО «ЭБС ЛАНЬ». – СПб. – Режим доступа: http://www.e.lanbook.ru 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 « 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 01.01.2018–01.01.2019
5.	Электронно-библиотечная система « ЭБС ЮРАЙТ » [Электронный ресурс] / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» г. Москва. – Режим доступа: http://www.biblio-online.ru – 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 КОДЕКС с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» [Электронный ресурс] / ООО «ГК Кодекс». – г. Кемерово. – Режим доступа: http://www.kodeks.ru/medicina_i_zdravooxranenie#home через IP-адрес университета.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2018– 31.12.2018
7.	Справочная правовая система Консультант Плюс [Электронный ресурс] / ООО «Компания ЛАД-ДВА». – М.– Режим доступа: http://www.consultant.ru через IP-адрес университета.	1 по договору Срок оказания услуги 01.01.2018– 31.12.2018
8.	База данных « Web of Science » [Электронный ресурс] /ФГБУ ГПНТБ России г. Москва.- Режим доступа: http://www.webofscience.com через IP-адрес университета.	1 по договору Срок оказания услуги 01.04.2017 - 31.12.2019
9.	Электронная библиотека КемГМУ (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

СПОРТ

Специальность	31.05.03 «Стоматология»
Квалификация выпускника	врач-стоматолог
Форма обучения	очная
Факультет	стоматологический
Кафедра-разработчик рабочей программы	травматологии с курсом реанимации, медицинской реабилитации и физической культуры, курсом анестезиологии и реаниматологии

Семестр	Трудоёмкость		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	1,5	54			36			18			
II	1,5	54			36			18			
III	1,5	54			36			18			
IV	1,5	54			36			18			
V	1,5	54			36			18			
VI	1,6	58			36			22			зачет
Итого:	9,1	328			216			112			зачет

Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины Спорт

На 2017 - 2018 учебный год.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

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
	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 «Рукопт» [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.	Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» [Электронный ресурс] / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» г. Москва. – Режим доступа: http://www.biblio-online.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
6.	Информационно-справочная система «Кодекс» с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» [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.	Электронная библиотека КемГМУ (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

СПОРТ

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

Семестр	Трудоемкость		Лекций, ч	Лаб. практикум, ч	Практ. занятий ч	Клинических практич. занятий ч	Семинаров ч	СРС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежуточного контроля (экзамен/зачет)
	зач. ед.	ч.									
I	1,5	54			36			18			
II	1,5	54			36			18			
III	1,5	54			36			18			
IV	1,5	54			36			18			
V	1,5	54			36			18			
VI	1,6	58			36			22			зачет
Итого:	9,1	328			216			112			зачет

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины:

1.1.1 Целями освоения элективной дисциплины «спорт» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

1.1.2. Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

2. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

3. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

4. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

5. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

6. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

1.2. Место дисциплины в структуре ООП ВО.

1.2.1. Дисциплина относится к элективам.

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

нормальная 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 «спорт» 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 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 - 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.

1.4. 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	III	IV	V	VI
Аудиторная работа , в том числе:		328	54	54	54	54	54	58
Лекции (Л)								
Лабораторные практикумы (ЛП)								
Практические занятия (ПЗ)		228	36	36	36	36	36	36
Клинические практические занятия (КПЗ)								
Семинары (С)								
Самостоятельная работа студента (СРС) , в том числе НИРС		112	18	18	18	18	18	22
Промежуточная аттестация:	зачет (З)							
	экзамен (Э)							
Экзамен / зачет								
ИТОГО:		328	54	54	54	54	54	58

2. Структура и содержание элективной дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачётных единиц, 328 ч.

Предусмотрено 13 спортивных отделений:

1. Легкая атлетика; 2. Лыжные гонки; 3. Волейбол; 4. Баскетбол; 5. Футбол; 6. Пауэрлифтинг; 7. Настольный теннис; 8. Бадминтон; 9. Гиревой спорт; 10. Плавание; 11. Шахматы; 12. Вольная борьба; 13. Фитнес.

2.1. Учебно-тематические план:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Сем-р	Всего часов	из них:					СРС	Форма текущего контроля
				Аудиторные часы						
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С		
1.	Спорт:	II - VI	328			216			112	Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях
	Тема 1. Развитие общей выносливости		54	-	-	36	-	-	18	
	Тема 2. Силовая подготовка		54	-	-	36	-	-	18	
	Тема 3. Специализация		54	-	-	36	-	-	18	
	Тема 4. Воспитание скоростно-силовых качеств		54	-	-	36	-	-	18	

	Тема 5. Прием контрольных нормативов		54	-	-	36	-	-	18
	Тема 6. Участие в соревнованиях		58	-	-	36	-	-	22
	Всего:		328			216			112

2.2. Лекционные (теоретические) занятия – учебным планом не предусмотрены:

2.3. Лабораторные практикумы – учебным планом не предусмотрено.

2.4. Практические занятия:

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Формы контроля	Результат обучения, формируемые компетенции
Раздел 1. Пауэрлифтинг, гиревой спорт, плавание, вольная борьба, фитнес, шахматы:			54	I-II		
1.	Тема 1. Развитие общей выносливости. Тема 2. Силовая подготовка. Тема 3. Развитие гибкости. Тема 4. Воспитание скоростно-силовых качеств. Тема 5. Сдача контрольных нормативов.	Бег, ходьба, физические упражнения (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.). Упражнения с гирями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др. Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки с места, занятия на тренажерах. Контрольно-зачетные тесты оценки физической подготовленности студентов.		I-II III-V V-VI V-VI IV-VI		ОК - 6 ПК - 13
Раздел 2. Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон:			54	III-VI		
2.	Тема 6. Основы техники игры в баскетбол. Тема 7. Техника передачи мяча. Тема 8. Техника ведения мяча, штрафные броски. Тема 9. Тактика игры.	Стойка игрока, перемещение, техника передвижения, ходьба, прыжки во время игры, остановка. Передача мяча двумя руками от груди, варианты передачи мяча одной рукой в зависимости от исходного положения. Введение мяча с высоким и низким отскоком, с изменением направления скорости, с поворотом и переводом мяча. Тактика игры в защите и нападении: техника защиты, передвижение, овладение мячом и противодействие, перехват, выравнивание, взятие отскока.		V V-VI III-V IV-VI	Сдача контрольных нормативов	
Раздел 3. Лыжные гонки:			54			

3.	Тема 10. Экипировка. Подборка лыж.	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви.		I	Сдача контрольных нормативов	ОК – 6 ПК - 13
	Тема 11. Техника лыжных ходов.	Обучение скольжению; попеременные ходы, попеременный двушажный ход, одновременные; обучение повороту.		I-II		
	Тема 12. Техника ходьбы с лыжными палками.	Обучение технике ходьбы с использованием лыжных палок в координации движения.		III-IV		
	Тема 13. Техника спуска с горы.	Обучение спуска с горы - «лесенка», «ёлочка».		III		
	Тема 14. Совершенствование лыжных ходов.	Бег на лыжах с использованием полученных навыков из предыдущих тем.		IV-V		
	Тема 15. Прием контрольных нормативов.	Контрольно-зачетные тесты оценки физической подготовленности студентов.		IV-VI		
Раздел 4. Легкая атлетика:			54			
4.	Тема 16. Техника бега на короткие дистанции.	Обучение технике бега на короткие дистанции: техника низкого старта; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование.		I-II	Сдача контрольных нормативов	ОК – 6 ПК - 13
	Тема 17. Техника бега на длинные дистанции.	Обучение технике бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.		III-IV		
	Тема 18. Техника выполнения прыжков.	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание - работа ног и рук; полет; приземление.		VI		
	Тема 19. Методика эффективных способов владения жизненно-важными умениями и навыками.	Совершенствование выполнения физических упражнений.		VI-VI		
	Тема 20. Прием контрольных нормативов.	Контрольно-зачетные тесты физической подготовленности студентов.		V -VI		
Всего:			216			

2.5. Клинические практические занятия – учебным планом не предусмотрены.

2.6. Семинары – учебным планом не предусмотрены.

2.7. Самостоятельная работа студентов:

Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Формы контроля	Результат обучения, формируемые компетенции
Тема 1. Развитие общей выносливости	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	18	III - VI	Проверка реферата	ОК-6 ПК-13
Тема 2. Силовая подготовка	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, конспектирование.	18	III - VI		
Тема 3. Специализация	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, конспектирование.	18	III - VI		
Тема 4. Воспитание скоростно-силовых качеств	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, конспектирование.	18	III - VI		
Тема 5. Прием контрольных нормативов	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, конспектирование.	18	III - VI		
Тема 6. Участие в соревнованиях	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, конспектирование.	22	III - VI		
Всего:		112			

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ по дисциплине не предусмотрены.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

4.1. Виды и формы контроля знаний

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).

Примерный перечень контрольных нормативов:

Результаты освоения (знания, умения, владения)	Виды контроля	Формы контроля
1	2	3
ОК - 6 ПК – 13	1. Тест на скоростно-силовую подготовку – 100 м (м/сек) 2. Тест на общую выносливость – бег 2000м (мин, сек) - женщины 3. Тест на общую выносливость – бег 3000м (мин, сек) - мужчины 4. Тест на силовую подготовку: мужчины – подтягивание на перекладине (кол-во раз); женщины – поднятие и опускание туловища в положении лежа, руки за головой (кол-во раз) 5. Бег на лыжах – 2 км (мин, сек) – женщины; 3 км (мин, сек) - мужчины	Оперативный
ОК - 6 ПК – 13	1) Тест на скоростно-силовую подготовку – 100 м (м/сек) 2) Поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) – женщины. 3) Тест на силовую подготовку - подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. 4) Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин, сек) – женщины. 5) Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин, сек) – мужчины. 6) Бег на лыжах – 3 км (мин, сек) – женщины. 7) Бег на лыжах – 5 км (мин, сек) – мужчины. 8) Тест на общую выносливость – 500м (мин, сек) – женщины. 9) Тест на общую выносливость – 1000 м (мин, сек) – мужчины. 10) Тест Купера (12-ти минутное передвижение)	Текущий
ОК - 6 ПК – 13	Легкая атлетика: Бег 100 м (м/сек) Бег 2000 м (м/мин) Бег 3000 м (м/мин) Прыжок в длину с места (см) Лыжная подготовка: Бег 3000 м (м/мин) Тест Купера: 12-ти минутное передвижение	Итоговый

4.2. Список вопросов для подготовки к зачёту:

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. Личная гигиена, закаливание воздухом, солнцем и водой, принципы и методы.
20. Температурный режим воды и её гигиенические нормы.
21. Содержание и направление утренней гигиенической гимнастики.
22. Порядок составления упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики; составить комплекс и написать.
23. Особенности организации учебных занятий в основном, спортивном и лечебном отделениях.
24. Особенности вводной и подготовительной части занятий по физической культуре.
25. Определение цели и задач спортивной подготовки.
26. Построение и структура учебно-тренировочных занятий.
27. Понятие о средствах и методах спортивной тренировки.
28. Воспитание физических качеств (ловкость, скорость, сила, выносливость).
29. Двигательные режимы и их слагаемые.
30. Методические принципы, средства и методы занятий легкой атлетикой.
31. Баскетбол; содержание, сущность игры и его параметры; продемонстрировать основные жесты судьи по баскетболу.
32. Лыжные хода, их разновидности и характеристики. Гигиенические требования к одежде, обуви (экипировка) в период занятий лыжным спортом и физическими упражнениями.
33. Отморожения при занятиях лыжным спортом. Профилактика и первая медицинская помощь.
34. Оптимальный объем недельной физической нагрузки для студентов. Граница интенсивности физических нагрузок для лиц студенческого возраста по пульсу. Формула определения ЧЧС при занятиях.
35. Определение оптимального и максимального пульса при физической нагрузке.
36. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Двигательные режимы по медицинским показателям.
37. Признаки развития утомления при занятиях физическими упражнениями и меры их предупреждения.

38. Элементы врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями.
39. Оценка физической работоспособности по результатам 12-ти минутного теста Купера.

4.3. Зачёт по элективной дисциплине «спорт»

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачёт по учебной дисциплине «общая физическая подготовка». Условием получения зачёта являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной подготовки для соответствующей специализации.

Критерием успешности освоения материала в спортивном отделении является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

Критерии оценок по дисциплине.

Оценка «Зачтено» ставиться, если – обучающийся посетил все занятия по дисциплине, выполнил все контрольные нормативы, освоил технику выполнения физических упражнений и комплексов.

Оценка «Незачтено» ставиться, если обучающийся не посещал занятия по дисциплине, не выполнял контрольные нормативы, не осваивал технику физических упражнений и комплексов.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

5.1. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотеки КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
	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: «ЭБС Юрайт» http://www.biblio-online.ru			160
	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	15	160

5.2. Методические разработки кафедры

1.	Физическая культура и спорт [электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам специалитета по специальностям «Лечебное дело», «Педиатрия», «Стоматология», «Медико-профилактическое дело», «Фармация» и программ бакалавриата по специальности «Сестринское дело» / Н.И. Фетищев [и др.]; Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра травматологии с курсом реанимации, медицинской реабилитации и физической культуры. – Кемерово, 2017. – 73 с. – URL: «Электронные издания КемГМУ» http://moodle.kemsma.ru			160
----	---	--	--	-----

5.3. Информационное обеспечение модуля 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» : [Электронный ресурс] / ООО «ИПУЗ» г. Москва. – Режим доступа: http://www.studmedlib.ru – карты индивидуального доступа. Срок оказания услуги 01.01.2016 – 31.12.2016	1 по договору
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. Срок оказания услуги 01.01.2016 – 31.12.2016	1 по договору
3.	Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» [Электронный ресурс] / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» г. Москва. – Режим доступа: http://www.biblioonline.ru – через IP-адрес университета, с личного IP-адреса по логину и паролю. Срок оказания услуги 01.01.2016 – 31.12.2016	1 по договору
4.	Информационно-справочная система «Кодекс» с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» [Электронный ресурс] / ООО «КЦНТД». – г. Кемерово. – Режим доступа: через IP-адрес университета. Срок оказания услуги 01.01.2016 – 31.12.2016	1 по договору
5.	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных N 2017621006 от 06.09 2017г.) Срок оказания услуги 01.01.2016 – 31.12.2016	on-line

6. 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 «Жимфлекстор» - 10 (2008), теннисный стол – 2 (2010), тренажёр «Здоровье» - 8 (1992), гимнастические коврики – 30 (2008-2012), гантели – 25 (2001- 20014), скакалки - 20	60	106 м ²
	Тренажерный зал		Многофункциональный тренажёр – 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), футбол – 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