

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., проф. Коськина Е.В.
 « 21 » 20 21 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность	31.05.03 «Стоматология»
Квалификация выпускника	врач-стоматолог
Форма обучения	очная
Факультет	стоматологический
Кафедра-разработчик рабочей программы	физической культуры

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	-	-	зачёт
Итого	2	72	4	-	44	-	-	24	-	-	зачёт

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 31.05.03 Стоматология, квалификация «Врач-стоматолог», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 984 от «12» августа 2020 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 59452 от 25.08.2020 г.).

Рабочую программу разработал (-и): заведующий кафедрой физической культуры к.п.н., доцент О.А. Заплатина, старший преподаватель кафедры физической культуры Р. Г. Антипина.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры протокол № 10 от «24» 05 2021 г.

Рабочая программа согласована:

И.о. заведующего библиотекой _____  Н.А. Окорокова
«31» 05 2021 г.

Декан стоматологического факультета _____  к.м.н., доцент А. Н. Даниленко
«10» 06 2021 г.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ФМК стоматологического факультета, протокол № 5 от 10 06 2021 г.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе

Регистрационный номер 1205
Руководитель УМО _____  М.П. Дубовченко «14»
06 2021 г.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

- 1.1.1. Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, а также использование полученных знаний для профилактики различных заболеваний и пропаганды здорового образа жизни среди населения.
- 1.1.2. Задачи дисциплины: формирование целостного представления о физической культуре личности, физической культуре профессионала; укрепление здоровья; содействие общему физическому развитию и закаливанию организма; развитие и совершенствование физических качеств; обучение различным двигательным навыкам; 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 ОПОП

- 1.2.1. Дисциплина относится к базовой части, Блок 1.
- 1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками: анатомия человека – анатомия головы и шеи, психология, педагогика.
- 1.2.3. Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками: медицинская реабилитация.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. Медицинский.

1.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

1.3.1. Универсальные компетенции

№ п/п	Наименование категории универсальных компетенций	Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы универсальных компетенции	Оценочные средства
1	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <small>ук-7</small> Владеть методами физической подготовки. ИД-2 <small>ук-7</small> Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Текущий контроль: Контрольные тесты – вопр. 20 Темы рефератов – № 1-13. Промежуточная аттестация: Контрольные нормативы № 1 - 10

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
Аудиторная работа , в том числе:	1,33	48	24	24
Лекции (Л)	0,11	4	2	2
Лабораторные практикумы (ЛП)				
Практические занятия (ПЗ)	1,22	44	22	22
Клинические практические занятия (КПЗ)				
Семинары (С)				
Самостоятельная работа студента (СРС) , в том числе НИР	0,67	24	12	12
Промежуточная аттестация:	зачет (З)			
	экзамен (Э)			
Экзамен / зачёт				зачёт
ИТОГО	2,0	72	36	36

2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 ч.

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1	Раздел 1. Лёгкая атлетика	I	18	-	-	10	-	-	8
1.1	Тема 1. Обучение технике низкого старта и стартового разгона.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.2	Тема 2. Обучение прыжкам в длину с места.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.3.	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.4.	Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	I	4	-	-	2	-	-	2
1.5.	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств.	I	2	-	-	2	-	-	-
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	I	16	2	-	10	-	-	4
2.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	I	6	2	-	2	-	-	2
2.2	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	I	4	-	-	2	-	-	2
2.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	I	2	-	-	2	-	-	-

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
2.4.	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	I	2	-	-	2	-	-	-
2.5.	Тема 5. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	I	2	-	-	2	-	-	-
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	I-II	24	2	-	14	-	-	8
3.1.	Тема 1. Экипировка, подбор инвентаря. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	I-II	4	2 (II)	-	2 (I)	-	-	-
3.2.	Тема 2. Обучение одновременному бесшажному ходу.	II	4	-	-	2	-	-	2
3.3.	Тема 3. Обучение попеременному двухшажному ходу.	II	6	-	-	4	-	-	2
3.4.	Тема 4. Обучение стойкам на спусках.	II	6	-	-	4	-	-	2
3.5.	Тема 5. Обучение одновременному одношажному ходу.	II	4	-	-	2	-	-	2
4	Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол	II	14	-	-	10	-	-	4
4.1.	Тема 1. Обучение технике стойки баскетболиста, держанию мяча, ловле и передаче его двумя руками от груди.	II	4	-	-	2	-	-	2
4.2.	Тема 2. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	II	4	-	-	2	-	-	2
4.3.	Тема 3. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	II	2	-	-	2	-	-	-
4.4.	Тема 4. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижения с мячом.	II	2	-	-	2	-	-	-
4.5.	Тема 5. Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	II	2	-	-	2	-	-	-
	Зачёт	II	-	-	-	-	-	-	-
	Всего	I-II	72	4		44			24

2.2. Лекционные (теоретические) занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка		2	I	x	x	x
2.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{ук-7} , ИД-2 _{ук-7}	Контрольные тесты № 1, 2, 3 Контрольные нормативы № 1
3	Раздел 3. Лыжная подготовка		2	II	x	x	x
3.1.	Тема 1. Экипировка, подбор инвентаря. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	Изучение способов передвижения на учебном отрезке дистанции. Техника безопасности при передвижении на лыжах.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{ук-7} , ИД-2 _{ук-7}	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1, 5
	Всего часов:		4	I-II	x	x	x

2.3. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел 1. Лёгкая атлетика		10	I	х	х	х
1.1	Тема 1. Обучение и совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину.	Обучение технике низкого старта и прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2		УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 2 Контрольные нормативы № 4
1.2.	Тема 2. Обучение прыжкам в длину с места.	Обучение элементам техники прыжкам в длину с места.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 1 Контрольные нормативы № 2,3
1.3.	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Обучение технике бега на короткие дистанции: техника низкого старта; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 2,3
1.4.	Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3
1.5.	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование скоростно-силовой подготовки.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 2
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка		10	I	х	х	х
2.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость и сила.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1, 5
2.2.	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Упражнения с гирями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 1, 2, 3 Контрольные нормативы № 1
2.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Комплекс упражнений на медленное растягивание мышц рук, ног, туловища; упражнения для развития подвижности суставов.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 1 Контрольные нормативы № 1
2.4.	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Комплекс упражнений на медленное растягивание мышц рук, ног, туловища; упражнения для развития подвижности суставов.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 3

2.5.	Тема 5. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.)	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3
3	Раздел 3. Лыжная подготовка		14	I-II	x	x	x
3.1	Тема 1. Экипировка, подбор инвентаря. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3
3.2.	Тема 2. Обучение технике передвижения одновременным бесшажным ходом.	Освоение техники лыжных ходов. Техника передвижения на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3
3.3.	Тема 3. Обучение технике передвижения попеременным двухшажным ходом.	Ходьба по учебному кругу работа лыжными палками.	4	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3
3.4.	Тема 4. Обучение стойкам на спусках.	Повороты. Прохождение дистанции.	4	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3
3.5.	Тема 5. Обучение технике передвижения одновременным одношажным ходом.	Ходьба по учебному кругу работа лыжными палками.	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3
4	Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол		10	II	x	x	x
4.1	Тема 1. Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Обучение технике приема и ловли мяча, ведение мяча	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 3 Контрольные нормативы № 5
4.2.	Тема 2. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой	Стойка игрока, перемещение, техника ловли и ведения мяча	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 3 Контрольные нормативы № 5
4.3.	Тема 3. Совершенствование передачи в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении	Техника передач мяча, отскок мяча от щита и броски мяча с места и в движении	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 3 Контрольные нормативы № 5
4.4.	Тема 4. Совершенствование технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом	Техника игры в защите, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 3 Контрольные нормативы № 5
4.5.	Тема 5. Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли мяча при отскоке от корзины.	Совершенство техники броска по корзине и ловли отскока мяча от щита	2	II	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 3 Контрольные нормативы № 5
Всего часов:			44	I-II	x	x	x

2.3. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел 1. Лёгкая атлетика		8	I	x	x	x
1.1	Тема 1. Обучение технике низкого старта и стартового разгона.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тестирование № 2 Реферат № 2
1.2.	Тема 2. Обучение прыжкам в длину с места.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тестирование № 2 Реферат № 2
1.3.	Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тестирование № 2 Реферат № 2
1.4.	Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тестирование № 2 Реферат № 2
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка		4	I	x	x	x
2.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тестирование № 1 Реферат № 1,2
2.2.	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тестирование № 1 Реферат № 1,2
3	Раздел 3. Лыжная подготовка		8	II	x	x	x
3.2.	Тема 2. Обучение одновременному бесшажному ходу.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тестирование № 4 Реферат № 9
3.3.	Тема 3. Обучение попеременному двухшажному ходу.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тестирование № 4 Реферат № 9
3.4.	Тема 4. Обучение стойкам на спусках.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тестирование № 4 Реферат № 9
3.5.	Тема 5. Обучение одновременному одношажному ходу.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тестирование № 4 Реферат № 9
4	Раздел 4. Спортивные игры/баскетбол		4	II	x	x	x

4.1	Тема 1. Обучение технике стойки баскетболиста, держанию мяча, ловле и передаче его двумя руками от груди.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тестирование № 3 Реферат № 4, 5
4.2	Тема 2. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1 ук-7, ИД-2 ук-7	Тестирование № 3 Реферат № 4, 5
Всего часов:			24	I-II	x	x	x

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

3.1. Виды образовательных технологий

1. Лекции-визуализации.
2. Практические занятия.
3. Работа с дополнительной литературой на электронных носителях.

Лекционные занятия проводятся в специально выделенных для этого помещениях – лекционном зале. Каждая тема лекции утверждается на совещании кафедры. Часть лекций содержат графические файлы в формате JPEG. Каждая лекция может быть дополнена и обновлена. Лекции хранятся на электронных носителях в учебно-методическом кабинете и могут быть дополнены и обновлены.

Практические занятия/клинические практические занятия проводятся на кафедре в гимнастическом зале, тренажёрном зале, в легкоатлетическом манеже. На практическом занятии обучающийся может получить информацию из архива кафедры, записанную на электронном носителе (или ссылку на литературу) и использовать ее для самостоятельной работы. Визуализированные и обычные тестовые задания в виде файла в формате MS Word, выдаются преподавателем для самоконтроля и самостоятельной подготовки обучающегося к занятию.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контрольно-диагностические материалы.

Пояснительная записка по процедуре проведения итоговой формы контроля, отражающая все требования, предъявляемые к студенту.

Итоговый контроль по дисциплине проводится в форме зачёта согласно документу СМК-ОС-03-ПД-00.02-2020 «Положение о системе контроля качества обучения». Тестирование и сдача контрольных нормативов.

4.1.1. Тестовые задания текущего контроля.

1) ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)

- а) развитие силы
- б) развитие выносливости
- в) совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
- г) преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта
- д) развитие быстроты

Ответ: в

2) НАЗОВИТЕ ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА (СПИНЫ И БРЮШНОГО ПРЕССА)

- а) поднятие верхней части туловища в положении лёжа на спине
- б) поднятие ног и таза лёжа на спине
- в) прыжки
- г) подтягивание в висе на перекладине
- д) бег

Ответ: а

4.1.2. Контрольно-зачётные нормативы промежуточного контроля

Вид упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
МУЖЧИНЫ					
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз в 1 минуту)	13	10	9	7	5
2. Бег на 100 м (с)	13,5	14,2	15,1	15,6	16,1
3. Бег на 3 км (мин, с)	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	215	205	195
5. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	23,30	28,00	26,30	27,30	28,30
6. Штрафные броски из 10	5	4	3	-	-
7. Выполнение 2-х шаговых бросков	5	4	-	-	-
ЖЕНЩИНЫ					
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 минуту)	47	40	34	28	22
2. Бег на 100 м (с)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
3. Бег на 2 км (мин, с)	10,30	11,30	11,35	12,15	12,35
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
5. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18,00	19,30	20,20	21,30	23,00
6. Штрафные броски из 10	5	4	3	-	-
7. Выполнение 2-х шаговых бросков	5	4	-	-	-

4.1.3. Список тем рефератов (в полном объёме)

1. Современные понятия о физической культуре и спорте, ценности физической культуры, физическое совершенствование, физическое воспитание и развитие.
2. Физическая и функциональная подготовленность двигательной активности, развитие жизненно-важных, необходимых умений и навыков.
3. Олимпийское движение «Зимние и летние игры»: содержание и итог.
4. Основы техники передвижения на лыжах: а) попеременный двухшажный ход, б) одновременный ход.
5. Коньковый ход и его разновидности: техника, тактика и прогнозирование.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тренировочные занятия в связи с заболеваниями.
7. Слагаемые здорового образа жизни – двигательная активность, содержание, примерный комплекс.
8. Основы здорового образа жизни, рациональное питание, психогигиенические факторы, содержание индивидуальных планов для совершенствования.
9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.
10. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль.
11. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка), ее содержание.
12. ПФП (профессионально физическая подготовка) в связи с заболеваниями.
13. Двигательные режимы: реабилитационный, тренировочный, ОФП, поддержка спортивного долголетия.

4.2. Критерии оценки по дисциплине

Характеристика	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Академическая нагрузка выполнена в полном объеме, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «отлично» и выше, чем «отлично». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта.	A -B	100-91	5
Академическая нагрузка выполнена в объеме 92%, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «хорошо». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта. При выполнении контрольных упражнений допускает неточности, исправление которых при помощи преподавателя позволяет студенту добиться более высокого результата в выполнении упражнения.	C-D	90-81	4
Академическая нагрузка выполнена не в полном объеме, посещены не все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполняет гигиенические и дисциплинарные требования частично. Техник выполнения упражнений владеет не в полной мере. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «удовлетворительно». Слабо владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, поверхностно знает принципы физической культуры и спорта. Отработка пропусков занятий по дисциплине по причине по болезни осуществлена практически или путем выполнения реферативных работ (по согласованию с преподавателем).	E	80-71	3
Академическая нагрузка не выполнена в полном объеме. На занятиях студент не выполнял гигиенические и дисциплинарные требования. Слабо владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Не выполнил контрольные нормативы, не осваивал технику выполнения физических упражнений и комплексов, не владеет знаниями о теоретических основах и принципах физической культуры и спорта.	Fx- F	<70	2 Требуется передача/ повторное изучение материала

Баллы	100-91	90-81	80-71	<70
Шкала оценивания	«зачёт»			«не зачёт»

4.3. Оценочные средства, рекомендуемые для включения в фонд оценочных средств итоговой государственной аттестации (ГИА)

Осваиваемые компетенции (индекс компетенции)	Тестовое задание	Ответ на тестовое задание
УК-7	<p>ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)</p> <p>а) развитие силы б) развитие выносливости в) совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта г) преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта д) развитие быстроты</p>	в)

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ 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.	База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа» (ЭБС «Консультант студента»): сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, 2013. - URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Тест : электронный.	по контракту № 0812Б20-1212Б20, срок оказания услуг 01.01.2021-31.12.2021
2.	База данных «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»: сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004. - URL: http://www.rosmedlib.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.	по контракту № 555КВ/11-2020 срок оказания услуги 01.01.2021-31.12.2021
3.	База данных ЭБС «ЛАНЬ» -коллекция «Медицина - Издательство «Лаборатория знаний» -коллекция «Языкознание и литературоведение - Издательство Златоуст» - коллекция «Медицина - Издательство «Лань»: сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ». - СПб., 2017 -. - URL: http://www.e.lanbook.com . -Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.	по контракту № 2012Б20, срок оказания услуги 31.12.2020– 30.12.2021; по договору № 0703Б20, срок оказания услуги 20.03.2020-19.03.2021; по договору № 2112Б20, срок оказания услуги 20.03.2021-30.12.2021
4.	База данных «Электронная библиотечная система «Букап»: сайт / ООО «Букап». – Томск. 2012. - URL: http://www.books-up.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст: электронный.	по сублицензионному контракту № 1512Б20, срок оказания услуги 01.01.2021-30.12.2021
5.	«Образовательная платформа ЮРАЙТ: сайт / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». - Москва, 2013 -. - URL: http://www.biblio-online.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст: электронный.	по контракту № 2912Б20, срок оказания услуги 01.01.2021 – 31.12.2021

6.	База данных «Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU»): сайт / ООО «Медицинское информационное агентство». - Москва, 2016 - 2031. - URL: https://www.medlib.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.	по контракту № 2612Б20, срок оказания услуги 01.01.2021– 31.12.2021
7.	Электронно-библиотечная система «СпецЛит». - СПб., 2017. - URL: https://speclit.profy-lib.ru. - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст: электронный.	по контракту № 2312Б20, срок оказания услуги 17.12.2020-31.12.2021
8.	Информационно-справочная система КОДЕКС с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение»: сайт / ООО «ГК Кодекс». - Кемерово, 2004 -. - URL: http://kod.kodeks.ru/docs/ . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину YCVCC01 и паролю p32696. - Текст: электронный.	по контракту № 1812Б20, срок оказания услуги 01.01.2021 – 31.12.2021
9.	Справочная Правовая Система КонсультантПлюс : сайт / ООО «Компания ЛАД-ДВА». - Москва, 1991 -. - URL: http://www.consultant.ru . - Режим доступа: лицензионный доступ по локальной сети университета. - Текст: электронный	по договору № 107/2021, срок оказания услуги 01.01.2021 – 28.02.2021 по контракту № 0903Б21, срок оказания услуги 01.03.21 – 31.12.21
10.	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09 2017 г.). - Кемерово, 2017. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст: электронный	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006, срок оказания услуги неограниченный

5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотеки КемГМУ	Число экз. в библиотеке, выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
	Основная литература			
1	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. - URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.			110
2	Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 с. - URL: http://www.biblio-online.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.			110

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотеки КемГМУ	Число экз. в библиотеке, выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
	Дополнительная литература			
1	Зайцева, Г. А. Физическая культура - минимум к зачету: учеб. -метод. пособие / Г. А. Зайцева - Москва: МИСиС, 2017. - 26 с. - URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			110

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения: учебный класс, спортивный зал, тренажёрный зал, гимнастический зал, тренажёрный зал, гимнастический зал, лыжное хранилище, комната для самостоятельной подготовки.

Оборудование: учебный класс: информационная доска, столы, стулья; спортивный зал: гандбольные ворота, баскетбольные щиты, баскетбольное кольцо, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, сетка бадминтонная, канат гимнастический; тренажёрный зал: штанги трапеция, перекладина, гири, гимнастические скамейки, рукоход; гимнастический зал: теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, гантели, жимфлексор, гимнастические скамейки, набивные мячи, комплект дартс; тренажёрный зал: мешок боксерский 80 кг, штанга, перекладина, гири, брусья, шведская стенка; гимнастический: скамья для пресса, скамья Скотта, стойки для жима лежа, перекладина, штанга, гири; лыжное хранилище: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки); комната для самостоятельной подготовки: полка для кубков.

Средства обучения. Технические средства: компьютер и ноутбук с выходом в сеть «Интернет». Демонстрационные материалы: многофункциональный тренажёр, велотренажеры, настенные тренажёры, наборы мультимедийных презентаций.

Оценочные средства на печатной основе: тестовые задания текущего контроля.

Учебные материалы: учебники, учебные пособия, раздаточные дидактические материалы (учебные таблицы).

Программное обеспечение:

Windows 7 Professional

Windows 8.1 Professional

Microsoft Office 10 Standart

Microsoft Office 13 Standart

Linux лицензия GNU GPL

**Рецензия
на рабочую программу дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» для обучающихся I курса, направления подготовки (специальность) 31.05.03. «Стоматология». 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 (модуля); место дисциплины в структуре основной образовательной программы; общую трудоемкость дисциплины; результаты обучения представлены формируемыми компетенциями; образовательными технологиями; формы текущей и промежуточной аттестации; содержание дисциплины и учебно-тематический план; информационное, учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины.

В рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт» указаны примеры оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций, критерии оценки текущего контроля и промежуточной аттестации.

В тематическом плане дисциплины выделены междисциплинарные модули: общая физическая подготовка, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, что отвечает требованию ФГОС ВО.

Образовательные технологии обучения представлены лекциями и практическими занятиями.

Таким образом, рабочая программа дисциплины полностью соответствует ФГОС ВО по специальности 31.05.03 «Стоматология», типовой программе дисциплины «Физическая культура и спорт» и может быть использована в учебном процессе Кемеровского государственного медицинского университета.

доцент, декан медико-профилактического факультета
ФГБОУ ВО КемГМУ, к.м.н.

Л. П. Почуева

Подпись Почуевой Л. П. заверяю
Начальник управления кадров



О. В. Орлова

Рецензия на рабочую программу дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» для обучающихся I курса, направления подготовки (специальность) 31.05.03. «Стоматология». 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 (модуля); место дисциплины в структуре основной образовательной программы; общую трудоемкость дисциплины; результаты обучения представлены формируемыми компетенциями; образовательными технологиями; формы текущей и промежуточной аттестации; содержание дисциплины и учебно-тематический план; информационное, учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины.

В рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт» указаны примеры оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций, критерии оценки текущего контроля и промежуточной аттестации.

В тематическом плане дисциплины выделены междисциплинарные модули: общая физическая подготовка, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, что отвечает требованию ФГОС ВО.

Образовательные технологии обучения представлены лекциями и практическими занятиями.

Таким образом, рабочая программа дисциплины полностью соответствует ФГОС ВО по специальности 31.05.03 «Стоматология», типовой программе дисциплины «Физическая культура и спорт» и может быть использована в учебном процессе Кемеровского государственного медицинского университета.

профессор кафедры неврологии, нейрохирургии,
медицинской генетики и медицинской реабилитации
ФГБОУ ВО Кем КемГМУ, д.м.н.

Подпись Марцияш А. А. заверяю
Начальник управления кадров



_____ А.А. Марцияш

_____ О. В. Орлова

Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
Физическая культура и спорт

На 2023- 2024 учебный год.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу
--

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. ЭБС 2023 г.2. Ввести компетенцию ОПК-3 на основании решения заседания Ученого совета прот. №7 от 30.03.2023 |
|---|

5. Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
1.	ЭБС «Консультант студента» : сайт / ООО «Консультант студента». – Москва, 2013 - . - URL: https://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.- Текст : электронный.	по контракту № 40ЭА22Б срок оказания услуг 01.01.2023 - 31.12.2023
2.	ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека» : сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004 - . - URL: https://www.rosmedlib.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 42ЭА22Б срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
3.	База данных «Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU)) : сайт / ООО «Медицинское информационное агентство». - Москва, 2016 - 2031. - URL: https://www.medlib.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 2912Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
4.	Коллекция электронных книг «Электронно-библиотечная система» «СпецЛит» для вузов : сайт / ООО «Издательство «СпецЛит». - СПб., 2017 - . - URL: https://speclit.profy-lib.ru . - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.	по контракту № 0512Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
5.	База данных «Электронная библиотечная система «Букап» : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012 - . - URL: https://www.books-up.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 2512Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
6.	«Электронные издания» - Электронные версии печатных изданий / ООО «Лаборатория знаний» . – Москва, 2015 - . - URL: https://moodle.kemsma.ru/ . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту №3012Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
7.	База данных «Электронно-библиотечная система ЛАНЬ» : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017 - . - URL: https://e.lanbook.com . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 3212Б22 срок оказания услуги 31.12.2022 -30.12.2023
8.	«Образовательная платформа ЮРАЙТ» : сайт / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» . - Москва, 2013 - . - URL: https://urait.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.	по контракту № 0808Б22 срок оказания услуги 17.08.2022 - 31.12.2023
9.	Информационно-справочная система «КОДЕКС» с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» : сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 - . - URL: http://kod.kodeks.ru/docs . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину YCVCC01 и паролю p32696 . - Текст : электронный.	по контракту № 2312Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
10.	Электронный информационный ресурс компании Elsevier ClinicalKey Student Foundation : сайт / ООО «ЭКО-ВЕКТОР АЙ-ПИИ». – Санкт-Петербург. – URL: https://www.clinicalkey.com/student . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по договору № 03ЭА22ВН срок оказания услуги 01.03.2022 - 28.02.2023
11.	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09.2017 г.). - Кемерово, 2017. - . - URL: http://www.moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 срок оказания услуги

		неограниченный
--	--	----------------

5.1 Информационное обеспечение дисциплины

Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
на 2024- 2025 учебный год

С 2024 года в рабочую программу вносятся следующие изменения
ЭБС <https://kemsu.ru/science/library/>