

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

Е.В. Коскина д.м.н., проф. Коскина Е.В.

« 30 » 06 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Специальность

31.05.01 «Лечебное дело»

Квалификация выпускника

врач-лечебник

Форма обучения

очная

Факультет

лечебный

Кафедра-разработчик рабочей программы

физической культуры

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

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

Е.В. Коськина
 д.м.н., проф. Коськина Е.В.

« 30 » 06 20 21 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Специальность

31.05.01 «Лечебное дело»

Квалификация выпускника

врач-лечебник

Форма обучения

очная

Факультет

лечебный

Кафедра-разработчик рабочей программы

физической культуры

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

Кемерово 2021

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело, квалификация «Врач-лечебник», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 988 от «26» августа 2020 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 59493 от 25.08.2020 г.)

Рабочую программу разработал (-и): к.п.н., доцент О. А. Заплатаина, ст. преподаватель В. А. Николаев.

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

Рабочая программа согласована:

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

Декан лечебного факультета  д.м.н., доцент Л. А. Леванова
«10» 06 2021 г.

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

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе

Регистрационный номер 1386
Руководитель УМО  М.П. Дубовченко
«16» 06 2021 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело, квалификация «Врач-лечебник», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 988 от «26» августа 2020 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 59493 от 25.08.2020 г.)

Рабочую программу разработал (-и): к.п.н., доцент О. А. Заплатаина, ст. преподаватель В. А. Николаев.

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

Рабочая программа согласована:

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

Декан лечебного факультета _____ Леванова д.м.н., доцент Л. А. Леванова
«10» 06 2021 г.

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

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе

Регистрационный номер 1386
Руководитель УМО _____ Дубовченко М.П. Дубовченко
«16» 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, нормальная физиология, гигиена.
- 1.2.3. Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками: медицинская реабилитология, гигиена детей и подростков.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. Профилактический.

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 УК-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 УК-7 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
Аудиторная работа, в том числе:	1,33	48	48
Лекции (Л)	0,11	4	4
Лабораторные практикумы (ЛП)			
Практические занятия (ПЗ)	1,22	44	44
Клинические практические занятия (КПЗ)			
Семинары (С)			
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе НИР	0,67	24	24
Промежуточная аттестация:	Зачёт (З)		3
	Экзамен (Э)		
Экзамен / зачёт			Зачёт
ИТОГО:	2,0	72	72

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. Общая физическая подготовка	I	20	2		10			8
1.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	I	6	2		2			2
1.2	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	I	4			2			2
1.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	I	4			2			2
1.4.	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	I	4			2			2
1.5.	Тема 5. Приём контрольных нормативов	I	2			2			
2	Раздел 2. Лёгкая атлетика	I	26	2		16			8
2.1	Тема 1. Обучение технике низкого старта и прыжка в длину.	I	4			2			2
2.2	Тема 2. Совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину.	I	2			2			
2.3.	Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств	I	6	2		2			2
2.4.	Тема 4. Обучение технике бега на короткие дистанции.	I	4			2			2
2.5.	Тема 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	I	2			2			
2.6.	Тема 6. Обучение технике бега на длинные дистанции.	I	4			2			2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
2.7.	Тема 7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	I	2			2			
2.8.	Тема 8. Приём контрольных нормативов	I	2			2			
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	I	26			18			8
3.1.	Тема 1. Экипировка, подборка инвентаря.	I	4			2			2
3.2.	Тема 2. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	I	4			2			2
3.3.	Тема 3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	I	2			2			
3.4.	Тема 4. Обучение технике одновременного одношажного хода	I	4			2			2
3.5.	Тема 5. Обучение технике спусков и подъёмов.	I	4			2			2
3.6.	Тема 6. Совершенствование техники спусков и подъёмов.	I	2			2			
3.7.	Тема 7. Обучение технике поворотов, способы торможения.	I	2			2			
3.8.	Тема 8. Совершенствование техники поворотов, способов торможения.	I	2			2			
3.9.	Тема 9. Приём контрольных нормативов	I	2			2			
	Зачёт	I							
	Всего	I	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
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка		2	I	х	х	х
1.1	Тема 1. 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-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные тесты № 1, 2, 3 Контрольные нормативы № 1
2	Раздел 2. Лёгкая атлетика		2	I	х	х	х
2.1	Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование выполнения физических упражнений.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные тесты № 1, 2, 3 Контрольные нормативы № 1
	Всего часов:		4	I	х	х	х

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. Общая физическая подготовка		10	I	х	х	х
1.1	Тема 1. 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-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные тесты № 2 Контрольные нормативы № 4
1.2.	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные тесты № 1 Контрольные нормативы № 2,3

1.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 2,3
1.4.	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки с места, занятия на тренажерах.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3
1.5.	Тема 5. Приём контрольных нормативов	Сдача нормативов по разделу Общая физическая подготовка	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 2
2	Раздел 2. Лёгкая атлетика		16	I	x	x	x
2.1	Тема 1. Обучение технике низкого старта и прыжка в длину.	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	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. Совершенствование технике низкого старта и прыжка в длину.	Совершенствование технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 1, 2, 3 Контрольные нормативы № 1
2.3.	Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование выполнения физических упражнений.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 1 Контрольные нормативы № 1
2.4.	Тема 4. Обучение технике бега на короткие дистанции.	Обучение технике бега на короткие дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 3
2.5.	Тема 5. Совершенствование технике бега на короткие дистанции.	Обучение технике бега на короткие дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног);	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3
2.6	Тема 6. Обучение технике бега на длинные дистанции.	Обучение технике бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	I	УК-7.	ИД-1 _{УК-7} , ИД-2 _{УК-7}	Контрольные тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3

2.7.	Тема 7. Совершенствование технике бега на длинные дистанции.	Обучение технике бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3
2.8	Тема 8. Приём контрольных нормативов	Сдача нормативов по разделу лёгкая атлетика	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 2, 3
3	Раздел 3. Лыжная подготовка		18	I	x	x	x
3.1	Тема 1. Экипировка, подборка инвентаря.	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3
3.2.	Тема 2. Обучение технике попеременно-двухшажного хода.	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3
3.3.	Тема 3. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3
3.4.	Тема 4. Обучение одновременно одношажного хода	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3
3.5.	Тема 5. Обучение технике спусков и подъёмов.	Обучение технике подъема и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3
3.6	Тема 6. Совершенствование технике спусков и подъёмов.	Обучение технике подъема и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3
3.7.	Тема 7. Обучение технике поворотов, способы торможения.	Повороты. Прохождение дистанции.	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3
3.8.	Тема 8. Совершенствование технике поворотов, способы торможения.	Повороты на скорости по кругу, торможения	2	I	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы

							№ 3
3.9.	Тема 9. Приём контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов по разделу лыжная подготовка	2	I	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 3
Всего часов:			44	I	x	x	x

2.4. 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. Общая физическая подготовка		8	I	x	x	x
1.1	Тема 1. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость и сила.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	I	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Тестирование № 2 Реферат № 2
1.2.	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию.	2	I	УК-7.	ИД-1УК-7, ИД-2УК-7	Тестирование № 2 Реферат № 2
1.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	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. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	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. Лёгкая атлетика		8	I	x	x	x
2.1	Тема 1. Обучение технике низкого старта и прыжка в длину.	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
2.2.	Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из	2	I	УК-7.	ИД-1УК-7,	Тестирование № 1

		дополнительной литературы, реферирование.				ИД-2ук-7	Реферат № 1,2
2.3.	Тема 3. Обучение технике 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 № 1 Реферат № 1,2
2.4.	Тема 4. Обучение технике бега на длинные дистанции.	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	I	x	x	x
3.1	Тема 1. Экипировка, подборка инвентаря.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тестирование № 4 Реферат № 9
3.2	Тема 2. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тестирование № 4 Реферат № 9
4.1	Тема 3. Обучение одновременного одношажного хода	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тестирование № 3 Реферат № 4, 5
4.2	Тема 4. Обучение технике спусков и подъёмов.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	УК-7.	ИД-1ук-7, ИД-2ук-7	Тестирование № 3 Реферат № 4, 5
Всего часов:			24	I	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 проведению итоговой формы контроля, отражающая все требования, предъявляемые к студенту (СМК-ОС-03-ПД-00.02-2020 «Положение о системе контроля качества обучения»).

Итоговой формой контроля является зачет. К зачету допускаются студенты, выполнившие академическую нагрузку в полном объеме.

При проведении зачета студенты приходят на занятие в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполняют разминку, общеразвивающие и подготовительные упражнения под руководством преподавателя. После проведения разминки студенты сдают контрольные упражнения, необходимые для получения зачета. Преподаватель анализирует технику выполнения контрольного упражнения, его результативность и сообщает студенту итоговый результат.

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
<p>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.</p>	A -B	100-91	5
<p>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.</p>	C-D	90-81	4
<p>Академическая нагрузка выполнена не в полном объеме, посещены не все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполняет гигиенические и дисциплинарные требования частично. Техникой 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).</p>	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
	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

5. 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) 31.05.01 «Лечебное дело». Форма обучения очная.

Программа подготовлена на кафедре «Физической культуры» ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России.

Рабочая программа включает разделы: паспорт программы с определением цели и задач дисциплины (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 31.05.01 «Лечебное дело», 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.



А.А. Марцияш

Подпись Марцияш А. А. заверяю
Начальник управления кадров



О. В. Орлова

Рецензия на рабочую программу дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» для обучающихся I курса, направления подготовки (специальность) 31.05.01 «Лечебное дело». Форма обучения очная.

Программа подготовлена на кафедре «Физической культуры» ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России.

Рабочая программа включает разделы: паспорт программы с определением цели и задач дисциплины (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 31.05.01 «Лечебное дело», 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) 31.05.01 «Лечебное дело». Форма обучения очная.

Программа подготовлена на кафедре «Физической культуры» ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России.

Рабочая программа включает разделы: паспорт программы с определением цели и задач дисциплины (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 31.05.01 «Лечебное дело», 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) 31.05.01 «Лечебное дело». Форма обучения очная.

Программа подготовлена на кафедре «Физической культуры» ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России.

Рабочая программа включает разделы: паспорт программы с определением цели и задач дисциплины (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 31.05.01 «Лечебное дело», 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.



_____ А.А. Марцияш

Подпись Марцияш А. А. заверяю
Начальник управления кадров



_____ О. В. Орлова