



Министерство здравоохранения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Саратовский государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России)


**ПРИНЯТА**

Ученым советом педиатрического и  
фармацевтического факультетов  
протокол от 11.05.18 № 4

Председатель  А.П. Аверьянов

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан стоматологического и медико-  
профилактического факультетов

 Д.Е. Суетенков  
«01» 06 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«физическая культура и спорт»

Направление подготовки (специальность)	<u>32.05.01 Медико-профилактическое дело</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Срок освоения ОПОП	<u>6 лет</u>


Кафедра физического воспитания

**ОДОБРЕНА**

на заседании учебно-методической  
конференции кафедры  
от 27.04.18 № 8

Заведующий кафедрой  М.Ю. Фролов

**СОГЛАСОВАНА**

Начальник учебно-методического отдела  
УОКОД  А.В. Кулигин

«01» 06 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «физическая культура и спорт» разработана на основании учебного плана по специальности Медико-профилактическое дело, утвержденного Ученым Советом Университета, протокол от «27» февраля 2018 г., № 2; в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 32.05.01, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации «15» июня 2017 г.

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель:** освоения учебной дисциплины «физическая культура и спорт» является формирование у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки
  - развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе
  - вырабатывать у студентов ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией
  - прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья
  - обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры
  - обучить само и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики
  - формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно-ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.

В результате изучения дисциплины «физическая культура и спорт» студент должен:

Знать;

- методы и средства физической культуры.

Уметь;

- использовать методы и средства физической культуры.

Владеть;

- на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

**Формируемые в процессе изучения учебной дисциплины компетенции**

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (или ее части)
1	2
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>знать:</b> методы и средства физической культуры; <b>уметь:</b> использовать методы и средства физической культуры; <b>владеть:</b> на практике методом и средством физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

### 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку вариативной части учебного плана специальности Стоматология.

Материал дисциплины опирается на ранее приобретенные студентами знания по предмету «Физическая культура» в школьной программе.

### 4. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ

Вид работы	Всего часов	Кол-во часов в семестре											
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8	№ 9	№ 10	№ 11	
1	2	3											
<b>Контактная работа (всего), в том числе:</b>													
<b>Аудиторная работа</b>	60							30					30
Лекции (Л)	12							6					6
Практические занятия (ПЗ),	60							30					30
Семинары (С)													
Лабораторные работы (ЛР)													
<b>Внеаудиторная работа</b>													
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО)</b>													
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	3											3
	экзамен (Э)												
<b>ИТОГО:</b>	час.	72						36					36
<b>Общая трудоемкость</b>	ЗЕТ												

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

№ п/п	Индекс компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1	2	3	4
1	УК-7	Теоретический	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах РФ. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Гигиенические основы физического воспитания. Технические средства и тренажеры на службе здоровья. Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности. Основы методик развития основных физических качеств. Медико-биологические и методические основы спортивной тренировки. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов медицинских ВУЗов. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ).
2	УК-7	Практический	Легкая атлетика Гимнастика Плавание Спортивные игры Лыжная подготовка

### 5.2 Разделы дисциплины виды учебной деятельности и формы текущего контроля

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды деятельности (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	7,11	Теоретический, практический	6		30		36	Тесты
2.	7,11	Практический Теоретический	6		30		36	Сдача нормативов
<b>ИТОГО:</b>			12		60		72	

### 5.3 Название тем лекций с указанием количества часов

По дисциплине «Физическая культура и спорт» лекций не предусмотрено.

### .3 Название тем лекций с указанием количества часов

По дисциплине «физическая культура и спорт».

п/п №	Название тем лекций учебной дисциплины	Семестры	
		1 сем	2 сем
1	2	7	11
1.	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России.	2	
2.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	2	
3.	Гигиенические основы физического воспитания. Технические средства и тренажеры на службе здоровья Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности	2	
4.	Основы методик развития основных физических качеств. Медико-биологические и методические основы спортивной тренировки.		2
5.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов медицинских ВУЗов		2
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).		2

#### 5.4. Название тем практических занятий с указанием количества часов

№ п/п	Название тем практических занятий	Кол-во часов в семестре	
		№7	№11
1	2	3	
1	Тема 1 Лёгкая атлетика	2	2
2	Тема 2 Лёгкая атлетика	2	2
3	Тема 3 Специальная физическая подготовка (тест)	2	2
4	Тема 4 Волейбол	2	2
5	Тема 5 Волейбол	2	2
6	Тема 6 Волейбол	2	2
7	Тема 7 Тактическая подготовка (тест)	2	2
8	Тема 8 Плавание	2	2
9	Тема 9 Плавание	2	2
10	Тема 10 Техническая подготовка (тест)	2	2
11	Тема 11 Гимнастика	2	2
12	Тема 12 Гимнастика	2	2
13	Тема 13 Общая физическая подготовка (тест)	2	2

14	Тема 14 Лыжная подготовка	2	2
15	Тема 15 Лыжная подготовка	2	2
	Итого	36	36

**5.5. Лабораторный практикум ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ по дисциплине «физическая культура и спорт» не предусмотрен.**

**5.6. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрены.**

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «физическая культура и спорт»**

1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. (приложение 2)

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» в полном объеме представлен в приложении 1.**

В соответствии с рабочим учебным планом в конце изучения учебной дисциплины «физическая культура и спорт» в 9 семестре проводится промежуточная аттестация в форме зачёта.

Зачет по дисциплине выставляется на основании выполненных заданий и успешной сдачи итогового теста.

### **Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации (зачёте)**

<b>Оценка</b>	<b>Требования</b>
«зачтено»	выполнение заданий контрольных точек и сдача итогового теста более 70%
«не зачтено»	не выполнение или частичное выполнение заданий контрольных точек, итоговый тест выполнен менее, чем на 70%.

### **Методические материалы, определяющие процедуру оценивания результатов освоения дисциплины**

Рейтинговая система предусматривает поощрение обучающихся за хорошую работу в семестре с возможностью получить семестровую оценку без сдачи зачета. Обучающийся, набравший не менее 42 баллов, может получить зачет автоматически.

### **Распределение баллов рейтинговой оценки**

<i>посещение лекций</i>	<i>посещение практических занятий</i>	<i>контрольная точка</i>	<i>участие в олимпиадах и др.</i>	<i>научный кружок написание статьи</i>	<i>Зачет итоговый тест</i>
10	30	30	20	-	10
<b>90 баллов</b>					<b>10 баллов</b>

**Оценочные средства для проведения текущего контроля по дисциплине** издаются отдельным документом и входят в учебно-методическую документацию по освоению дисциплины.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Основная литература**

#### **Электронные источники**

№	Издания
1	2
1	Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - Москва : Феникс, 2014. ЭБС Консультант студента
2	Гимнастика для женщин [Электронный ресурс] : учебное пособие / Котешева И.А. - Москва : ВЛАДОС, 2015 ЭБС Консультант студента
3	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В. - [Б. м.] : Вузовское образование, 2016 ЭБС IPR
4	Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ветков Н.Е. [Б. м.] : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015 ЭБС IPR
5	Кохан, Т. А. Самостоятельные занятия физической культурой [Текст]: методические указания / Кохан Т. А. - Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. - 37 с. ЭБС IPR
6	Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е. В. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. ЭБС IPR
7	Витун Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е. В. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. ЭБС IPR
8	Posture : Types, Exercises and Health Effects / Curran, Sarah A. - Nova Science Publishers, Inc., 2014 Осанка: виды, упражнения и здоровье

### **8.2. Дополнительная литература**

№	Издания
1	2
1	Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - Москва : Феникс, 2014. ЭБС Консультант студента
2	Гимнастика для женщин [Электронный ресурс] : учебное пособие / Котешева И.А. - Москва : ВЛАДОС, 2015 ЭБС Консультант студента
3	Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ветков Н.Е. - [Б. м.] : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015 ЭБС IPR
4	Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Текст] : методические указания / Кохан Т. А. - Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. - 37 с. ЭБС IPR
5	Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - Москва : Феникс, 2014. ЭБС

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

№ п/п	Сайты
1	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>
2	<a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>
3	<a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>
4	<a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины представлены в приложении 2.

## 11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### Используемое программное обеспечение

Перечень лицензионного Программного обеспечения	Реквизиты подтверждающего документа
Microsoft Windows	40751826, 41028339, 41097493, 41323901, 41474839, 45025528, 45980109, 46073926, 46188270, 47819639, 49415469, 49569637, 60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 62041790, 64238801, 64238803, 64689895, 65454057, 65454061, 65646520, 69044252
Microsoft Office	40751826, 41028339, 41097493, 41135313, 41135317, 41323901, 41474839, 41963848, 41993817, 44235762, 45015872, 45954400, 45980109, 46033926, 46188270, 47819639, 49415469, 49569637, 49569639, 49673030, 60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 61970472, 62041790, 64238803, 64689898, 65454057
Kaspersky Endpoint Security, Kaspersky Anti-Virus	Лицензия №1356-170911-025516-107-524

Универсальные поисковые системы:

[www.yandex.ru](http://www.yandex.ru);

[www.rambler.ru](http://www.rambler.ru);

[www.google.com](http://www.google.com);

[www.mail.ru](http://www.mail.ru)



**Разработчики:**

Заведующий кафедрой физвоспитания  
занимаемая должность

  
\_\_\_\_\_ **подпись**

М.Ю. Фролов  
\_\_\_\_\_ *инициалы,  
фамилия*

Старший преподаватель кафедры  
физвоспитания  
занимаемая должность

  
\_\_\_\_\_ **подпись**

Д. А. Маслов  
\_\_\_\_\_ *инициалы,  
фамилия*