

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ставропольский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	<b>Физическая культура и спорт</b>
Направление подготовки	31.05.01 Лечебное дело
Направленность (специализация)	Медицинская и организационно-управленческая деятельность врача-лечебника
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2021
Всего ЗЕТ	-2
Всего часов	-72
Из них	
Контактная работа по видам занятий	- 40
лекции	- 6
практические занятия	- 34
Самостоятельная работа	- 32
Промежуточная аттестация	
Зачет	1 семестр

г. Ставрополь, 2021 г.

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины - формирование у будущих медицинских работников способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни, и эффективной профессиональной деятельности. Программа разработана в соответствии ФГОС ВО по направлению подготовки 31.05.01 Лечебное дело, утвержденный Приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 № 988.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части ОПОП, её изучение осуществляется в 1 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту, а также успешного прохождения учебных и производственных практик.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональным стандартом «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.03.2017 №293н (ТФ- А/05.7).

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
<b>УК – 7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>Иук 7.1</b> Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности .	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма	Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.
<b>Иук 7.2</b> Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на формирование активного образа жизни.
<b>ОПК – 3</b> Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним			

<b>Иопк 3.1</b> Осуществляет подготовку аналитических материалов по вопросам противодействия применению допинга в спорте	Общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом, важность антидопингового образования	Формировать правильное спортивное поведение	Владеет навыком формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта без допинга
<b>Иопк 3.2</b> Разрабатывает и обосновывает предложения по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте	Современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий	Анализировать современные методики, направленные на противодействие применению допинга в спорте	Владеет формами и способами проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий

**4. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
1	Раздел 1 (теоретический). Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности студента-лечебника.	6							22
	Раздел 2 (практический).		34						10
1	Промежуточная аттестация: зачет								
	<b>Итого по дисциплине:</b>	<b>6</b>	<b>34</b>						<b>32</b>
	<b>Часов 72</b>   <b>Зач.ед. 2</b>	<b>40</b>					<b>32</b>		
	Объем профессиональной практической подготовки	0 час/ 0 %					0 час/ 0 %		
	Объем профессионально направленной подготовки	16 час / 40 %					14 час/ 43,8 %		

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикатора компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
И ук 7.1 И опк 3.1 И опк 3.2	Раздел 1 (теоретический). Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности обучающихся.	Введение в предмет «Физическая культура и спорт» Средства и методы физической культуры
И ук 7.1 И ук 7.2	Раздел 2. Практический	Оценка уровня физической подготовленности. Обучение технике старта и бега на средние дистанции. Обучение технике низкого старта и бега на короткие дистанции. Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике стойкам и перемещениям в баскетболе. Обучение технике ведения мяча и бросков в кольцо в баскетболе. Обучить ловле и передаче мяча в баскетболе. Совершенствование техники игры в баскетбол. Обучение технике аэробных (девушки) и атлетических (юноши) упражнений.

### 5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
Раздел 1	1. Введение в предмет «Физическая культура и спорт»	2	1. Введение. Предмет и задачи дисциплины. 2. История и современное состояние физической культуры и спорта. 3. Характеристика основных понятий в физической культуре 4. Характеристика физических качеств 5. Спортсмены-медики.	ОФО	
	2. Средства и методы физической культуры	2	1. Физические упражнения как основные средства физической культуры. 2. Оздоровительные средства физической культуры. 3. Методы физического воспитания 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОФО	

	3. Допинг и допинг-контроль в спорте	2	1. Основные документы, регламентирующие борьбу с допингом в спорте. 2. Антидопинговые организации и антидопинговые правила. 3. Допинг. 4. Запрещенный список. 5. Допинг-контроль. 6. Роль и ответственность спортсменов и персонала.	ОФО	
	<b>Всего часов</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>-</b>

### 5.3. Семинарские занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

### 5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

### 5.5. Практические занятия

№ Раздела	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
2	1. Оценка уровня физической подготовленности	2	1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по ФКиС 2. Определить исходный уровень физической подготовленности с помощью тестирования.	ОФО	
		2	3. Подвижные игры/спортивные игры, направленные на развитие физических качеств.	ОФО	
	2. Обучение технике старта и бега на средние дистанции	2	1. Обучить высокому старту 2. Обучить технике специально-беговых упражнений	ОФО	
		2	1. Развить выносливость с помощью бега средней интенсивности	ОФО	
	3. Обучение технике низкого старта и бега на короткие дистанции	2	1. Обучить технике низкого старта. 2. Обучить технике бега на короткие дистанции. 3. Развитие скоростных способностей.	ОФО	
	4. Обучение технике спортивной ходьбы	2	1. Обучение технике работы ног 2. Обучение технике работы рук	ОФО	
		2	1. Обучение технике работы таза 2. Скандинавская ходьба	ОФО	ПНП
	5. Обучение технике стойкам и	2	1. Обучить стойкам и перемещениям в баскетболе.	ОФО	ПНП

	перемещениям в баскетболе		2. Развивать координацию движений с помощью спортивных игр.		
	6. Обучение технике ведения мяча и бросков в кольцо в баскетболе	2	1. Обучить ведению мяча и броскам в кольцо в баскетболе. 2. Развивать координацию движений в баскетбольных эстафетах.	ОФО	ПНП
	7. Обучить ловле и передаче мяча в баскетболе	2	1. Обучить ловле и передаче мяча в баскетболе. 2. Развивать скоростно-силовые качества в баскетбольных эстафетах.	ОФО	ПНП
	8. Совершенствование техники игры в баскетбол	2	1. Совершенствование техники игры в баскетбол. 2. Развитие физических качеств студентов.	ОФО	ПНП
	9. Обучение технике аэробных (девушки) и атлетических (юноши) упражнений	2	1. Разучить комплекс аэробики (девушки), атлетической гимнастики (юноши).	ОФО	ПНП
2		2. Формировать правильную осанку.	ОФО	ПНП	
2		3. Развитие физических качеств и мелкой моторики рук.	ОФО	ПНП	
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
2		Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО		
2		Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО		
	Всего часов	34		-	16

### 5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

### 5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся и КСР	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП	Код индикатора компетенции
Раздел 1 (теоретический). Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности студента-лечебника.	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Вопросы для собеседования	14/10	И ук 7.1 И опк 3.1 И опк 3.2
Раздел 2 (практический)	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	10/4	И ук 7.1 И ук 7.2

<b>Всего часов</b>	<b>32/14</b>	
--------------------	--------------	--

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт».
2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## 7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
УК-7	Иук 7.1, Иук 7.2	1	начальный
ОПК-3	Иопк 3.1, Иопк 3.2	1	начальный

### 7.2. Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

#### Компетенция УК-7:

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Индикатор И ук 7.1.** Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Основы здорового образа жизни и физической культуры	Называет и характеризует основные понятия физической культуры и здорового образа жизни, принципы здорового образа жизни. Средства и методы физической культуры.	Собеседование	В соответствии с БРС
	Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма	Перечисляет средства и методы определения уровня физической подготовленности и основных функциональных показателей организма.	Демонстрация практических навыков	В соответствии с БРС
	Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.	Оценивает свою физическую подготовленность с помощью контрольных нормативов и функциональных проб	Демонстрация практических навыков	В соответствии с БРС
Владеет навыком				

**Индикатор И ук 7.2** Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Оцениваемый результат	Критерии оценивания	Процедура оценивания
-----------------------	---------------------	----------------------

(дескрипторы)			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	Объясняет влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	Собеседование	В соответствии с БРС
Умеет	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Перечисляет здоровьесформирующие технологии, применяемые в процессе физического воспитания	Собеседование	В соответствии с БРС
Владеет навыком	Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на формирование активного образа жизни.	Применяет физические упражнения с учетом их воздействия на укрепление здоровья	Собеседование	В соответствии с БРС

### Компетенция ОПК-3

Способен к противодействию применению допинга в спорте и борьбе с ним

**Индикатор И опк 3.1** Осуществляет подготовку аналитических материалов по вопросам противодействия применению допинга в спорте

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом, важность антидопингового образования	Перечисляет общие принципы борьбы с допингом и определяет важность антидопингового образования	Собеседование	В соответствии с БРС
Умеет	Формировать правильное спортивное поведение	Выявляет правильное/неправильное спортивное поведение Характеризует этику спортсмена.	Собеседование	В соответствии с БРС
Владеет навыком	Владеет навыком формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта без допинга	Определяет современные мотивационные подходы к профилактике допинга в спорте	Собеседование	В соответствии с БРС

**Индикатор И опк 3.2** Разрабатывает и обосновывает предложения по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация

Знает	Современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий	Перечисляет и характеризует современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий	Собеседование	В соответствии с БРС
Умеет	Анализировать современные методики, направленные на противодействие применению допинга в спорте	Самостоятельно оценивает современные методики, направленные на противодействие применению допинга в спорте	Собеседование	В соответствии с БРС
Владеет навыком	Владеет формами и способами проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий	Определяет формы и способы проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий	Собеседование	В соответствии с БРС

### Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

При собеседовании на занятии обучающемуся выставляются следующие оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает не последовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

### Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине зачет 1 семестр

Балл	Оценка	Уровень сформированности компетенции
от 4,5 до 5,0	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний

от 2,5 до 3,4	«зачтено»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»	Минимальный

### 7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### Перечень практических навыков для текущего контроля по дисциплине:

1. бег 100м, 500м (девушки), 1000м (юноши)
2. челночный бег 3x10м. (с.)
3. прыжок в длину с места (см),
4. поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1мин (кол-во раз)
5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
6. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

#### Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося в ходе текущего контроля:

1. Современное состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом
2. Положительное влияние физических упражнений на организм человека.
3. Методы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма.
4. Определение понятий: «физическая культура», «спорт», «здоровый образ жизни»
5. Основы физической культуры и здорового образа жизни, принципы здорового образа жизни.
6. Вредные привычки, как фактор снижения иммунитета.
7. Допинг и допинг-контроль в спорте
8. Мероприятия, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды.

### 7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация зачет выставляется по результатам работы в 1 семестре обучения, при сдаче всех контрольных мероприятий, предусмотренным текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное мероприятие не проводится, оценивание знаний происходит по результатам текущего контроля в соответствии с локальными нормативными актами университета.

Оценивание сформированности компетенции осуществляется на практических занятиях в ходе текущего контроля. При оценивании результатов обучения по дисциплине Физическая культура и спорт учитывается:

- собеседование;
- сдача контрольных нормативов;
- демонстрация практических навыков.

## 8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
Основы здоровья и здорового образа жизни [Тест] : учеб. пособие / Л.Е. Деньгова, А.А. Марченко, Л.Д. Батищева, М.И. Евстигнеева. - Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2021. – 69с.	1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2016. - <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html</a> Режим доступа: по подписке

## Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
	<p>1. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 152 с. — Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/51916">https://e.lanbook.com/book/51916</a> Режим доступа: по подписке</p> <p>2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. – 280с.- Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html</a> Режим доступа: по подписке</p> <p>3. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы [Электронный ресурс] : рук. – М. : Человек, 2014. – 272 с. – Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html</a> Режим доступа: по подписке</p>

## 9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

1. <http://www.fizkult-ura.ru> ФизкультУРА – Информационный интернет-портал
2. <http://www.sportmedicine.ru> Спортивная медицина / Информационный интернет-портал
3. <https://www.studentlibrary.ru/> – ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
4. <https://e.lanbook.com/> – Электронно-библиотечная система «Лань»
5. [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_blocks&view=main\\_ub](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub) - Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

## 10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Среда Электронного обучения 3LK Русский MOODLE	Бесплатное Тех. Поддержка 359ЭТ 19.21.2022
Mind платформа для видеоконференций	№135/ЗК от 9.07.2021
1С:Университет Проф	№27 от 30.04.2014

### Установленное на ПК

Kaspersky endpoint security	№99/ЭТ от 21.06.2021
Архиватор ZIP	бесплатное
Adobe Acrobat reader	бесплатное
VLC медиаплеер	бесплатное
Astra Linux Common Edition релиз Орёл	№92/ЭТ от 15.06.21

## 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

### 11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

### 11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;
- спортивные тренажеры и инвентарь: баскетбольные, волейбольные, мячи, баскетбольные щиты, волейбольные сетки, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, степы, гимнастические коврики, секундомеры.

### **11.3 Помещения для самостоятельной работы**

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»:

Разработана и обсуждена  
на заседании кафедры «Физического воспитания и адаптивной физической культуры», зав. кафедрой Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки (специальности) 31.05.01 Лечебное дело образование 2021 года набора очной формы обучения 25.05.2021

Руководитель ОПОП ВО, декан факультета

Никулина Г.П.