

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Кемеровский государственный медицинский университет»
 Министерства здравоохранения Российской Федерации
 (ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ:
 Проректор по учебной работе
 Д.м.н., профессор Коськина Е.В.
 «24» 06 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность	31.05.02 «Педиатрия»
Квалификация выпускника	врач-педиатр
Форма обучения	очная
Факультет	педиатрический
Кафедра-разработчик рабочей программы	мобилизационной подготовки здравоохранения и медицины катастроф

Семестр	Трудоем- кость		Лек- ций, ч	Лаб. прак- тикум, ч	Практ. занятий ч	Клини- ческих практ. занятий ч	Семи- наров, ч	СРС, ч	КР, ч	Экза- мен, ч	Форма промежу- точного контроля (экзамен/ зачет)
	зач. ед.	ч.									
I	1	36	2		22			12			
II	1	36	2		22			12			зачет
Итого:	2	72	4		44			24			зачет

Кемерово 2019

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 31.05.02 «Педиатрия», квалификация «врач-педиатр», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 853 от «17» августа 2015 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 38880 от 15.09.2015 г.)

Рабочую программу разработал: ст. преподаватель кафедры В.М. Булгаков

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры мобилизационной подготовки здравоохранения и медицины катастроф протокол № 12 от «15» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой _____ к.м.н., доцент А.А. Сашко

Рабочая программа согласована:

Заведующий библиотекой _____ Г.А. Фролова
«24» 06 2019г.

Декан педиатрического факультета _____ к.м.н., доцент О.В. Шмакова
«25» 06 2019г.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ФМК педиатрического факультета, протокол № 4 от 26 06 2019г.
Председатель ФМК _____ д.м.н., доцент О.Б. Анфиногенова

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом управлении
Регистрационный номер 368
Начальник УМУ _____ д.м.н., доцент Л.А. Леванова
«08» 07 2019г.

Рабочая программа дисциплины одобрена ЦМС ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России протокол № 6 от «17» июня 2019 г.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины:

1.1.1. Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются формирование у студентов медиков 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: укрепление содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма; развивать и совершенствовать физические качества; обучать 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 блока 1 учебного плана по специальности 31.05.02 Педиатрия.

1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: биология, химия, анатомия, история,

1.2.3. Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками: травматология и ортопедия, медицинская реабилитация.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие виды профессиональной деятельности:

1. Медицинская

1.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

№ п/п	Компетенции		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны			
	Код	Содержание компетенции	Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	ОК – 6	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Основы физической культуры и ее социально-биологические основы	Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта	Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Текущий контроль: Тесты № 1, 2, 3, 4.
						Промежуточная аттестация: Контрольные нормативы № 1 - 10

1.4. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоёмкость всего		Семестры	
	в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	Трудоёмкость 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 НИРС	0,67	24	12	12
Промежуточная аттестация:	зачет (З)			3
	экзамен (Э)			
Экзамен / зачёт				зачёт
ИТОГО:	2,0	72	36	36

2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы 72 часа.

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, ловкости, гибкости и силы, быстроты, выносливости.	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	I	4	-	-	2	-	-	2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
	для развития мышц нижних конечностей.								
1.5.	Тема 5. Приём контрольных нормативов	I	2	-	-	2	-	-	
2	Раздел 2. Лёгкая атлетика	I	20	2	-	10	-	-	8
2.1	Тема 1. Обучение и совершенствование технике низкого старта и прыжка в длину.	I	4	-	-	2	-	-	2
2.2	Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств	I, II	6	2	-	2	-	-	2
2.3.	Тема 3. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	I	4	-	-	2	-	-	2
2.4.	Тема 4. Обучение и совершенствование технике бега на длинные дистанции.	I	4	-	-	2	-	-	2
2.5.	Тема 5. Приём контрольных нормативов	I	2	-	-	2	-	-	
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	I-II	18	-	-	14	-	-	4
3.1.	Тема 1. Экипировка, подборка инвентаря.	I	4	-	-	2	-	-	2
3.2.	Тема 2. Обучение и совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	II	4	-	-	2	-	-	2
3.3.	Тема 3. Обучение и совершенствование технике спусков и подъёмов.	II	2	-	-	2	-	-	
3.4.	Тема 4. Обучение и совершенствование технике поворотов, способы торможения.	II	2	-	-	2	-	-	
3.5.	Тема 5. Обучение одновременно одношажного хода	II	2	-	-	2	-	-	
3.6.	Тема 6. Способы совершенствования подъёмов.	II	2	-	-	2	-	-	
3.7.	Тема 7. Приём контрольных нормативов	II	2	-	-	2	-	-	
4	Раздел 4. Спортивные игры/Баскетбол	II	14	-	-	10	-	-	4
4.1.	Тема 1. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники игры. Тактика игры	II	4	-	-	2	-	-	2
4.2.	Тема 2. Обучение технике держания и ловле мяча, передвижения с мячом.	II	4	-	-	2	-	-	2
4.3.	Тема 3. Обучение и совершенствование ведения и передачи мяча,	II	2	-	-	2	-	-	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
	броски по корзине.								
4.4.	Тема 4. Совершенствование техники держания и ловле мяча, передвижения с мячом.	II	2	-	-	2	-	-	
4.5.	Тема 5. Приём контрольных нормативов	II	2	-	-	2	-	-	
	Зачёт	II		-	-		-	-	
	Всего	I-II	72	4	-	44	-	-	24

2.2. Лекционные (теоретические) занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка		2	I			
1.1	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	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1, 4
2	Раздел 2. Лёгкая атлетика		2	II			
2.1	Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование выполнения физических упражнений.	2	II	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные тесты № 2, 3
Всего часов			4				

2.3. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка		10	I			
1.1	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	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные тесты № 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
1.2	Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Упражнения с гириями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др.	2	I	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1-10
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	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта	Контрольные тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 1-10

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	
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	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1 Контрольные нормативы № 1-10
1.5	Тема 5. Приём контрольных нормативов	Сдача нормативов раздела пройденного раздела	2	I	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1-10
2	Раздел 2. Лёгкая атлетика		10	I			
2.1	Тема 1. Обучение и совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину.	Обучение технике прыжков в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление.	2	I	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	
2.2	Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование выполнения физических упражнений.	2	I	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
2.3	Тема 3. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Обучение технике бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	I	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
2.4	Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Обучение технике бега на длинные дистанции: старт; бег на дистанции; совершение поворотов (работа рук и ног); финиширование.	2	I	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	
2.5	Тема 5. Приём контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов пройденного раздела	2	I	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1-10
3	Раздел 3. Лыжная подготовка		14	I			
3.1	Тема 1. Экипировка, подборка инвентаря.	Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. Подборка лыж по росту, размеру обуви.	2	I	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
3.2	Тема 2. Обучение и совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению.	2	I	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 1-10

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	
3.3	Тема 3. Обучение и совершенствование техники спусков и подъёмов.	Обучение технике подъёмы и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	2	I	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 1-10
3.4	Тема 4. Обучение и совершенствование техники поворотов, способы торможения.	Повороты. Прохождение дистанции.	2	II	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные тесты № 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
3.5	Тема 5. Обучение одновременно одношажного хода	Обучение технике подъёмы и спуски с гор – «елочка», «лесенка».	2	II	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	
3.6	Тема 6. Способы совершенствования подъёмов.	Повороты. Прохождение дистанции.	2	II	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные тесты № 4 Контрольные нормативы № 1-10
3.7	Тема 7. Приём контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов пройденного раздела	2	II	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные нормативы № 1-10
4.	Раздел 4. Спортивные игры/баскетбол		10	II			
4.1	Тема 1. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники игры. Тактика игры	Стойка игрока, перемещение, техника передвижения, ходьба, прыжки во время игры,	2	II	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах	Контрольные тесты № 1, 2 Контрольные нормативы № 6.7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		остановка. Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.			деятельности.	спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	
4.2	Тема 2. Обучение технике держания и ловле мяча, передвижения с мячом.	Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2	II	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные тесты № 2, 3 Контрольные нормативы № 6, 7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
4.3	Тема 3. Обучение и совершенствование ведения и передачи мяча, броски по корзине.	Тактика игры в защите и нападении, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия, перехват, выравнивание, взятие отскока.	2	II	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
4.4	Тема 4. Совершенствование техники держания и ловле мяча, передвижения с мячом.	Стойка игрока, перемещение, техника передвижения, ходьба, прыжки во время игры, остановка	2	II	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
4.5	Тема 5. Прием контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов пройденного раздела	2	II	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольные тесты № 1, 2, 3, 4 Контрольные нормативы № 1-10
Всего часов			44	I-II			

2.4. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка		8	I			
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	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7 Тестирование № 2,3
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	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7 Тестирование № 1
1.3	Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы,	2	I	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта	Написание рефератов Тема 2, 7 Тестирование № 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		реферирование.				Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	
1.4	Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7 Тестирование № 2,3,4
2	Раздел 2. Лёгкая атлетика		8	I			
2.1	Тема 1. Обучение и совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7 Тестирование № 4
2.2	Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта	Написание рефератов Тема 2, 7 Тестирование № 2,3,5

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	
2.3	Тема 3. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7 Тестирование № 2
2.4	Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 2, 7 Тестирование № 3
3	Раздел 3. Лыжная подготовка		4	I-II			
3.1	Тема 1. Экипировка, подборка инвентаря.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	I	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта	Написание рефератов Тема 4 Тестирование № 5

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	
3.2	Тема 2. Обучение и совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 4 Тестирование № 5
4.	Раздел 4. Спортивные игры/баскетбол		4	II			
4.1	Тема 1. Правила баскетбола/стритбола. Основы техники игры. Тактика игры	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование.	2	II	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Написание рефератов Тема 9 Тестирование № 6,7
4.2	Тема 2. Обучение технике держания и ловле мяча, передвижения с	Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы,	2	II	ОК – 6. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Знать: Основы физической культуры и ее социально-биологические основы Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в различных видах	Написание рефератов Тема 4 Тестирование

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид СРС	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия (содержание полностью с выделением части)	Результат обучения	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	мячом.	реферирование.			деятельности.	спорта Владеть: Системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	№ 5
Всего часов			24	I-II			

3. Образовательные технологии

3.1. Виды образовательных технологий

1. Лекции.
2. Практические занятия.

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 проводятся на кафедре в гимнастическом зале, тренажёрном зале, в лёгкоатлетическом 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 обучающемуся.

Итоговый контроль по дисциплине проводится в форме зачёта согласно положения о системе менеджмента 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

Эталон ответа: 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

Эталон ответа: а

4.1.2. Контрольные нормативы промежуточного контроля.

Вид упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
МУЖЧИНЫ					
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз в 1 мин.)	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
ЖЕНЩИНЫ					
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз в 1 мин)	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

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 двушажный 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) 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

- «Зачёт» выставляется, если обучающийся выполнил академическую нагрузку в объёме 92%, посетил все занятия по дисциплине, выполнил все контрольные нормативы, освоил технику выполнения физических упражнений и комплексов, знает теоретические основы и принципы физической культуры и спорта.

- «Незачёт» выставляется, если обучающийся выполнил академическую нагрузку в объёме менее 92%, не посещал занятия по дисциплине, не выполнял контрольные нормативы, не осваивал технику выполнения физических упражнений и комплексов, не знает теоретические основы и принципы физической культуры и спорта.

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
ОК – 6	ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП) ЯВЛЯЕТСЯ 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	в)

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

5.1. Информационное обеспечение модуля дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
	ЭБС:	
1.	Электронная библиотечная система «Консультант студента» : [Электронный ресурс] / ООО «ИПУЗ» г. Москва. – Режим доступа: http://www.studmedlib.ru – карты индивидуального доступа.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2019– 31.12.2019
2.	«Консультант врача. Электронная медицинская библиотека» [Электронный ресурс] / ООО ГК «ГЭОТАР» г. Москва. – Режим доступа: http://www.rosmedlib.ru – карты индивидуального доступа.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2019– 31.12.2019

3.	Электронная библиотечная система «ЭБС ЛАНЬ» - коллекция «Лаборатория знаний» [Электронный ресурс] / ООО «ЭБС ЛАНЬ». – СПб. – Режим доступа: http://www.e.lanbook.com через IP-адрес университета, с личного IP-адреса по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2019– 31.12.2019
4.	Электронная библиотечная система «Букап» [Электронный ресурс] / ООО «Букап» г. Томск. – Режим доступа: http://www.books-up.ru – через IP-адрес университета, с личного IP-адреса по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2019–31.12.2019
5.	Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» [Электронный ресурс] / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» г. Москва. – Режим доступа: http://www.biblio-online.ru – через IP-адрес университета, с личного IP-адреса по логину и паролю.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2019– 31.12.2019
6.	Информационно-справочная система КОДЕКС с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» [Электронный ресурс] / ООО «ГК Кодекс». – г. Кемерово. – Режим доступа: http://www.kodeks.ru/medicina_i_zdravoohranenie#home через IP-адрес университета.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2019– 31.12.2019
7.	Справочная правовая система Консультант Плюс [Электронный ресурс] / ООО «Компания ЛАД-ДВА». – М.– Режим доступа: http://www.consultant.ru через IP-адрес университета.	по договору, срок оказания услуги 01.01.2019– 31.12.2019
8.	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09 2017 г.)	неограниченный

5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотеки КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
	Основная литература:			
1.	Письменский И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. – URL: «ЭБС Юрайт» www.biblio-online.ru			120

5.3. Методические разработки кафедры

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотеки КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном поток
1.	<p>Физическая культура и спорт [электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам специалитета по специальностям «Лечебное дело», «Педиатрия», «Стоматология», «Медико-профилактическое дело», «Фармация» и программ бакалавриата по специальности «Сестринское дело» / Н.И. Фетищев [и др.]; Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра травматологии с курсом реанимации, медицинской реабилитации и физической культуры. – Кемерово, 2017. – 73 с. – URL: «Электронные издания КемГМУ» http://moodle.kemsma.ru</p>			120

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 (медицинбол), комплект дартс; тренажёрный зал: мешок боксерский 80 кг, штанга, перекладина, гири, брусья, шведская стенка; гимнастический: скамья для пресса, скамья Скотта, гимнастический конь, 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 по изучаемым темам

Учебные материалы:

учебники, учебные пособия, раздаточные дидактические материалы (учебные таблицы)

Программное обеспечение:

Linux лицензия GNU GPL

LibreOffice лицензия GNU LGPLv3

Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
Физическая культура и спорт

(указывается индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

На 20 ____ - 20 ____ учебный год.

Регистрационный номер РП ____ .

Дата утверждения « ____ » _____ 20 ____ г.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	РП актуализирована на заседании кафедры:			Подпись и печать зав.научной библиотекой
	Дата	Номер протокола заседания кафедры	Подпись заведующего кафедрой	
В рабочую программу вносятся следующие изменения 1.; 2.....и т.д. или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год				