



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский государственный медицинский университет имени В. И. Разумовского» Министерства здравоохранения Российской Федерации

**ПРИНЯТА**

Ученым советом педиатрического факультета и факультета фармации, профилактической медицины и биомедицины протокол от 14 мая 2024 г. № 4  
Председатель совета \_\_\_\_\_ А.П.Аверьянов

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан факультета фармации, профилактической медицины и биомедицины \_\_\_\_\_ Т.А.Кульшань  
16 мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

(наименование учебной дисциплины )

Специальность	32.05.01 Медико-практическое дело
Форма обучения	Очная
Срок освоения ОПОП	6 лет
Кафедра	Физвоспитания

**ОДОБРЕНА**

на заседании учебно-методической конференции кафедры от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ М.Ю. Фролов

**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель директора ДООД \_\_\_\_\_ Д.Ю. Нечухраная  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ	3
3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
4. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ	4
5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
5.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении	6
5.2 Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы текущего контроля	6
5.3 Название тем лекций с указанием количества часов	6
5.4. Название тем практических занятий с указанием количества часов	6
5.5. Лабораторный практикум	7
5.6. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине	7
6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	7
7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	7
8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	7
9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»	8
10 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ	9
11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	9
12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	9
13. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	10
14. ИНЫЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	10

Рабочая программа учебной дисциплины «физическая культура и спорт» разработана на основании учебного плана по специальности Медико-профилактическое дело, утвержденного Ученым Советом Университета, протокол №2 от « 27 »02.2024г. в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 32.05.01, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации от 12 августа 2020 г. №984 (с изменениями №1456 от 26.11.2020).

## **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:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессиональноприкладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений

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

### **Формируемые в процессе изучения учебной дисциплины компетенции**

Общекультурные (ОК), общепрофессиональные (ОПК), профессиональные (ПК) – в соответствии

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (или ее части)
1	2
	<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 Б1.Б.10 базовой части учебного плана специальности Медико-практическое дело

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
1	2	3	
<b>Контактная работа (всего), в том числе:</b>			
<b>Аудиторная работа</b>	54	26	28
Лекции (Л)	18	8	10
Методико-практические занятия (ПЗ),	36	18	18
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
<b>Внеаудиторная работа</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО)</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)		
<b>ИТОГО:</b> <b>Общая</b>	час.	72	36
	ЗЕТ	2	1

трудоемкость				
--------------	--	--	--	--

## 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	ПК-7	Теоретический Практический	Лекции Методико-практические занятия

### 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	МПЗ	СРО	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1,2	Теоретический	18		18	10	46	Тесты
2.	1,2	Практический			18	8	26	Тесты
<b>ИТОГО:</b>			18		36	18	72	

### 5.3 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	3	4
1.	Теоретические основы физического воспитания и методологические основы развития физических качеств		
1.1	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России.	2ч	
1.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	2ч	
1.3	Гигиенические основы физического воспитания. Технические средства и тренажеры на службе здоровья. Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности	4ч	
1.4	Основы методик развития основных физических качеств. Медико-биологические и методические основы спортивной тренировки.		2ч
2.	Физическая, спортивная и профессионально-прикладная подготовка в вузе		
2.1	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического		2ч

	воспитания студентов медицинских ВУЗов		
2.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ).		2ч
2.3	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов медицинских ВУЗов		2ч
2.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Физическая культура и спорт в системе научной организации труда (НОТ).		2ч

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

№ п/п	Название тем методико-практических занятий	Кол-во часов в семестре	
		№1	№2
1	2	3	
1	Введение в дисциплину «Физическая культура»	2	
2	Содержание физического воспитания студенческой молодежи	2	
2	Определение суточного расхода энергии для работников умственного труда	2	
3	Повышение работоспособности средствами физических упражнений	2	
4	Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом	4	
5	Гигиенические основы физического воспитания.	2	
6	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2	
7.	Технические средства и тренажеры на службе здоровья.	2	
8	Методы развития силы, выносливости		2
9	Методы развития ловкости, гибкости		2
10	Методы развития быстроты		2
11	Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики		2
12	Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия		4
13	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда		4
14	Основы методики самомассажа при умственном и физическом труде		2
	Итого	18	18

**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»**

№ П/П	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	1	Теоретический раздел Методико-практический раздел	Подготовка к занятиям Подготовка к тестированию	10
2.	2	Теоретический раздел Методико-практический раздел	Подготовка к занятиям Подготовка к тестированию	8
<b>ИТОГО:</b>				<b>18</b>

## **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)**

Оценка	Требования
«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 (МАБИБ), 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 Консультант студента

## **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**

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)

## **12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлена в приложении 3.

## **13. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Сведения о кадровом обеспечении, необходимом для осуществления образовательного

процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены в приложении 4.

#### 14. ИНЫЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методические материалы, необходимые для осуществления образовательного процесса по дисциплине «физическая культура и спорт»:

- Методические разработки практических занятий для преподавателей по дисциплине «физическая культура и спорт»
- Оценочные материалы для проведения текущего контроля по дисциплине «физическая культура и спорт»

**Разработчики:**

Заведующий кафедрой физвоспитания  
занимаемая должность

Старший преподаватель кафедры физвоспитания  
занимаемая должность

  
подпись

  
подпись

С.Г. Калмыков

инициалы,

фамилия

В.В. Чучин

инициалы,

фамилия



#### 14. ИНЫЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методические материалы, необходимые для осуществления образовательного процесса по дисциплине «физическая культура и спорт»:

- Методические разработки практических занятий для преподавателей по дисциплине «физическая культура и спорт»
- Оценочные материалы для проведения текущего контроля по дисциплине «физическая культура и спорт»

**Разработчики:**

Заведующий кафедрой физвоспитания  
занимаемая должность

Старший преподаватель кафедры физвоспитания  
занимаемая должность

  
подпись

  
подпись

С.Г. Калмыков  
инициалы,  
фамилия

В.В. Чучин

инициалы,  
фамилия

**Разработчики:**

Заведующий кафедрой физвоспитания

*занимаемая должность*

*подпись*

С.Г. Калмыков

*инициалы,  
фамилия*

Старший преподаватель кафедры  
физвоспитания

*занимаемая должность*

*подпись*

В.В. Чучин

*инициалы,  
фамилия*

**Лист регистрации изменений в рабочую программу**

Учебный год	Дата и номер извещения об изменении	Реквизиты протокола	Раздел, подраздел или пункт рабочей программы	Подпись регистрирующего изменения
20__-20__				
20__-20__				
20__-20__				
20__-20__				

