

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет  
имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России)

Лечебный факультет

«УТВЕРЖДАЮ»



Декан лечебного факультета  
д-р мед. наук, доц.

А.С. Дворников

2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**С.1.Б.46 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для образовательной программы высшего образования -  
программы специалитета  
по специальности  
31.05.01 Лечебное дело

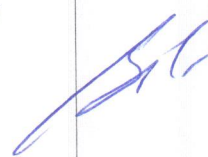

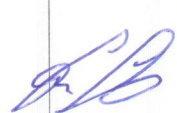
Москва 2020 г.

Настоящая рабочая программа дисциплины С.1.Б.51 «Физическая культура» (Далее – рабочая программа дисциплины), является частью программы специалитета по специальности 31.05.01 Лечебное дело.

Направленность (профиль) образовательной программы: Лечебное дело  
Форма обучения: очная.

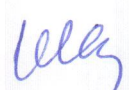
Рабочая программа дисциплины подготовлена на кафедре реабилитации, спортивной медицины и физической культуры педиатрического факультета (далее – кафедра) ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, авторским коллективом под руководством Поляева Б.А., доктора медицинских наук, профессора.

Составители:

| № п. п. | Фамилия, Имя, Отчество        | Ученая степень, ученое звание | Занимаемая должность   | Основное место работы                             | Подпись   |
|---------|-------------------------------|-------------------------------|--|---|---|
| 1.      | Поляев Борис Александрович    | д-р мед.наук, проф.           | Зав. кафедрой реабилитации, спортивной медицины и физической культуры педиатрического факультета                     | ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России |    |
| 2.      | Тохтиева Наталья Вячеславовна | кандидат мед.наук, доцент     | Заведующая учебной частью кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры педиатрического факультета | ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России |  |
| 3.      | Лобов Андрей Николаевич       | д-р мед.наук, проф.           | Профессор кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры  | ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России |  |

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (Протокол № 8 от «28» 04 2020 г.).

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению рецензентами:

| № п.п. | Фамилия, Имя, Отчество    | Ученая степень, ученое звание | Занимаемая должность  | Основное место работы                             | Подпись   |
|--------|---------------------------|-------------------------------|---|---|---|
| 1.     | Шарова Наталья Михайловна | д-р мед. наук, проф.          | Д-р мед. наук, проф. кафедры дерматовенерологии педиатрического | ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России |  |

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена советом лечебного факультета, протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденный Министерством образования и науки РФ «9» февраля 2016 г. № 95 (Далее – ФГОС ВО 3+).
- 2) Общая характеристика образовательной программы.
- 3) Учебный план образовательной программы.
- 4) Устав и локальные акты Университета.

## 1. Общие положения

### 1.1 Цель и задачи дисциплины:

**1.1.1 Цель освоения дисциплины** студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей деятельности.

### 1.1.2 Задачи, решаемые в ходе освоения программы учебной дисциплины:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть 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;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в 1 семестре и относится к базовой части Блок Б1 Дисциплины(модули). Является обязательной дисциплиной.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е.

Для изучения дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами: Физическая культура в школе

Знания, умения и опыт практической деятельности, приобретенные при освоении настоящей дисциплины, необходимы для успешного освоения дисциплин: Физическая культура: общая физическая подготовка; Физическая культура: игровые виды спорта; Госпитальная терапия, эндокринология; Инфекционные болезни; Акушерство и гинекология, Офтальмология; Госпитальная хирургия, детская хирургия; Неврология, медицинская генетика, нейрохирургия; Общественное здоровье и здравоохранение, экономика здравоохранения; Травматология, ортопедия; Медицинская реабилитация.

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

1 семестр

| Планируемые результаты обучения по дисциплине:<br>(знания, умения навыки)   | Компетенции студента, на формирование, которых направлены результаты обучения по дисциплине   | Шифр компетенции |
|---|---|------------------|
| <b>Общекультурные компетенции</b>   |   |                  |
| <p><b>Знать:</b> основную роль физической культуры в развитии личности философских знаний и подготовке её к профессиональной деятельности;</p> <p><b>Уметь:</b> Разбираться в философских вопросах, применяемой в целях профилактики и лечения.</p> <p><b>Владеть:</b> основами философских знаний для формирования мировоззренческой позиции</p>   | Способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции   | ОК-2             |
| <p><b>Знать:</b> социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;</p> <p>Принципы здорового образа жизни</p> <p><b>Уметь:</b> использовать методы физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения</p> <p><b>Владеть навыками:</b> методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>       | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ОК-6             |
| <b>Профессиональные компетенции</b>   |   |                  |
| <p><b>Знать:</b> мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</p> <p><b>Уметь:</b> Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения</p> <p><b>Владеть навыками:</b> комплексом мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни</p> | Готовность к просветительной деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни                  | ПК-16            |

## 2. Формы работы обучающихся, виды учебных занятий и их трудоёмкость

| Формы работы обучающихся /<br>Виды учебных занятий/<br>Формы промежуточной аттестации | Всего часов | Распределение часов по семестрам |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |  |
|---|-------------|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|--|--|
|   |             | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |  |
| <b>Учебные занятия</b>  |             |                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |  |
| <i>Контактная работа обучающихся с преподавателем в семестре (КР), в т.ч.:</i>        | 48          | 48                               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |  |
| Лекционное занятие (ЛЗ)   | 12          | 12                               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |  |
| Семинарское занятие (СЗ)  |             |                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |  |
| Практическое занятие (ПЗ)   | 30          | 30                               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |  |
| Практикум (П)   |             |                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |  |

|   |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|-----------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Лабораторно-практическое занятие (ЛПЗ)  |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лабораторная работа (ЛР)  |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Клинико-практические занятия (КПЗ)  |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специализированное занятие (СПЗ)  |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинированное занятие (КЗ)  |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Коллоквиум (К)  | 4  | 4         |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольная работа (КР)   |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итоговое занятие (ИЗ)   | 2  | 2         |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповая консультация (ГК)   |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Конференция (Конф.)   |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Иные виды занятий   |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся в семестре (СРО), в т.ч.</b>  | 24   | 24        |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подготовка к учебным аудиторным занятиям  | 24   | 24        |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подготовка истории болезни  |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подготовка курсовой работы  |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подготовка реферата   |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Иные виды самостоятельной работы (в т.ч. выполнение практических заданий проектного, творческого и др. типов) |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>   |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Контактная работа обучающихся в ходе промежуточной аттестации (КРПА), в т.ч.:</b>                          |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зачёт (З)   |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Защита курсовой работы (ЗКР)  |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Экзамен (Э)**   |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся при подготовке к промежуточной аттестации (СРПА), в т.ч.</b>            |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подготовка к экзамену**   |  |           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины (ОТД)</b>  | <b>в часах: ОТД = КР+СРС+КРПА+СРПА</b>       | <b>72</b> | <b>72</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | <b>в зачетных единицах: ОТД (в часах):36</b> | <b>2</b>  | <b>2</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

### 3 Содержание дисциплины

#### 3.1 Содержание разделов, тем дисциплины

| № п/п | Шифр компетенции      | Наименование раздела (модуля), темы дисциплины | Содержание раздела и темы в дидактических единицах   |
|-------|-----------------------|--|--|
| 1     | 2                     | 3  | 4  |
| 1.    | ОК-2<br>ОК-6<br>ПК-16 | <b>Раздел 1. Теоретические основы</b>          | Тема 1. Цели и задачи физической культуры. Основные понятия, принципы, термины, положения, ведущих научных идей, теорий, |



|    |                       |  |  |
|----|-----------------------|--|--|
|    |                       | <p><b>физической культуры.</b><br/>Тема 1. Цели и задачи физической культуры.<br/>Тема 2. Ловкость и координационные способности.</p>  | <p>раскрывающих сущность явлений в физической культуре. Объективные связи между теориями. идеями. Научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности.<br/>Тема 2. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни</p>  |
| 2. | ОК-2<br>ОК-6<br>ПК-16 | <p><b>Раздел 2. Физические качества человека.</b><br/>Тема 3. Физические качества человека. Теория и практика оценки уровня физической подготовки человека.<br/>Тема 4 .Сила и методы ее развития.<br/>Тема 5. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.<br/>Тема 6. Быстрота и формы ее проявления.<br/>Тема 7. Гибкость. Методы развития гибкости.<br/>Тема 8.Выносливость и методы ее развития.<br/>Тема 9. Подготовка к рубежному контролю. Физические качества человека</p> | <p>Тема 3. Физические качества человека. Теория и практика оценки уровня физической подготовки человека. Сила и методы ее развития. Выносливость и методы ее развития. Методы развития ловкости и координационных способностей. Гибкость и ее методы развития. Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты.<br/>Тема 4 .Сила и методы ее развития. Физические упражнения, отягощенные либо весом собственного тела, либо дополнительными внешними отягощениями.<br/>Тема 5. Ловкость и координационные способности. Методы развития ловкости и координационных способностей. Физические упражнения, требующие точного воспроизведения движений пространственным, временным и динамическими характеристиками, а также перестроением движений в зависимости от внешних условий<br/>Тема 6. Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Физические упражнения по перемещению тела и его звеньев с максимально возможной скоростью движений.<br/>Тема 7. Гибкость. Методы развития гибкости. Физические упражнения с большой амплитудой движения, выполняемые за счет собственных мышечных сокращений (активная гибкость) или за счет внешних дополнительных отягощений (пассивная).\<br/>Тема 8.Выносливость и методы ее развития. Физические упражнения, включающие в работу большие мышечные группы и выполняемые относительно длительное время.<br/>Тема 9. Подготовка к рубежному контролю. Физические качества человека. Развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты.</p> |
| 3. | ОК-2<br>ОК-6<br>ПК-16 | <p><b>Раздел 3. Игровые виды спорта. Единоборства.</b><br/>Тема 10. Основы</p>   | <p>Тема 10. Основы игровых видов спорта. История развития игровых видов спорта. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Игровые виды спорта:</p>   |

|                       |   |   |   |
|-----------------------|---|---|---|
|                       |   | <p>игровых видов спорта. История развития игровых видов спорта.</p> <p>Тема 11. Специальная физическая подготовка в баскетболе.</p> <p>Тема 12. Единоборства. История. Виды.</p> <p>Тема 13. Специальная физическая подготовка в волейболе.</p> <p>Тема 14. Специальная физическая подготовка в футболе.</p> <p>Тема 15. Специальная физическая подготовка в единоборствах.</p> | <p>баскетбол история, правила; волейбол история, правила; футбол история, правила.</p> <p>Тема 11. Специальная физическая подготовка в баскетболе. Общая физическая подготовка. Упражнения на развития силы и быстроты.</p> <p>Тема 12. Единоборства. История различных единоборств в России и за рубежом. Виды. Правила. Основы техники безопасности на занятиях. Специальные физические упражнения.</p> <p>Тема 13. Специальная физическая подготовка в волейболе. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости и координации движения.</p> <p>Тема 14. Специальные физическая подготовка в футболе. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости и быстроты.</p> <p>Тема 15. Специальная физическая подготовка единоборства. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости и ловкости.</p> |
| ОК-2<br>ОК-6<br>ПК-16 | <p><b>Раздел 4. Легкая атлетика.</b></p> <p>Тема 16. Легкая атлетика. История. Определение. Виды спорта: бег, ходьба, метание, прыжки. Специальные физические упражнения.</p> <p>Тема 17. Легкоатлетический бег. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.</p> | <p>Тема 16. Легкая атлетика. История. Определение. Виды спорта: бег, ходьба, метание, прыжки. Специальные физические упражнения.</p> <p>Тема 17. Легкоатлетический бег. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике. Упражнения на развитие быстроты и выносливости.</p>  |   |
| ОК-2<br>ОК-6<br>ПК-16 | <p><b>Раздел 5. Гимнастика.</b></p> <p>Тема 18. Гимнастика. Определение уровня развития гимнастики и ловкости.</p>  | <p>Тема 18. Гимнастика. Определение уровня развития гимнастики и ловкости. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.</p>  |   |
| ОК-2<br>ОК-6<br>ПК-16 | <p><b>Раздел 6. Лыжный спорт.</b></p> <p>Тема 19. Лыжный спорт. Специальная физическая подготовка в лыжном спорте.</p>  | <p>Тема 19. Лыжный спорт. Специальная физическая подготовка в лыжном спорте. Упражнения на развитие быстроты и выносливости.</p> <p>Тема 20. Закрепление разделов 3,4.</p>  |   |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | физическая подготовка в лыжном спорте. Упражнения на развитие быстроты и выносливости. Тема 20. Закрепление разделов 3,4. Тема 21. Повторение контрольных нормативов по разделу 5,6. | Тема 21. Повторение контрольных нормативов по разделу 5,6. |
|--|--|--|--|

### 3.2. Перечень разделов, тем дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися

Разделы и темы дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися в программе не предусмотрены.

#### 4. Тематический план дисциплины

##### 4.1. Тематический план контактной работы обучающихся с преподавателем

| № п/п  | Виды учебных занятий/<br>форма промежуточной аттестации* | Период обучения (семестр).<br>Порядковые номера и наименование разделов (модулей)<br>(при наличии).<br>Порядковые номера и наименование тем (модулей)<br>модулей.<br>Темы учебных занятий. | Количество часов<br>контактной работы | Виды текущего<br>контроля успева.** | Формы проведения<br>текущего контроля<br>успеваемости и<br>промежуточной<br>аттестации *** |    |    |    |             |        |
|--|--|--|---------------------------------------|-------------------------------------|--|----|----|----|-------------|--------|
|  |  |  |                                       |                                     | КП   | ОУ | ОП | ТЭ | П<br>К<br>Н | Д<br>З |
| 1  | 2  | 3  | 4                                     | 5                                   | 6  | 7  | 8  | 9  | 10          | 11     |
| <b>1 семестр</b>   |  |  |                                       |                                     |  |    |    |    |             |        |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры.</b> |  |  |                                       |                                     |  |    |    |    |             |        |
| 1  | ЛЗ   | Тема 1. Цели и задачи физической культуры.   | 2                                     | Д                                   | +  |    |    |    |             |        |
| 2  | ПЗ   | Тема 2. Ловкость и координационные способности.  | 2                                     | Д                                   | +  |    |    |    |             |        |
| <b>Раздел 2. Физические качества человека</b>              |  |  |                                       |                                     |  |    |    |    |             |        |
| 3  | ЛЗ   | Тема 3. Физические качества человека. Теория и практика оценки уровня физической подготовки человека.  | 2                                     | Д                                   | +  |    |    |    |             |        |
| 4  | ПЗ   | Тема 4. Сила и методы ее развития.   | 2                                     | Д                                   | +  |    |    |    |             |        |
| 5  | ЛЗ   | Тема 5. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.  | 2                                     | Д                                   | +  |    |    |    |             |        |
| 6  | ПЗ   | Тема 6. Быстрота и формы ее проявления.  | 2                                     | Д                                   | +  |    |    |    |             |        |
| 7  | ПЗ   | Тема 7. Гибкость. Методы развития  | 2                                     | Д                                   | +  |    |    |    |             |        |

|   |    |   |           |   |   |   |  |  |   |  |
|---|----|---|-----------|---|---|---|--|--|---|--|
|   |    | гибкости.   |           |   |   |   |  |  |   |  |
| 8   | ПЗ | Тема 8. Выносливость и методы ее развития.  | 2         | Д | + |   |  |  |   |  |
| 9   | ПЗ | Тема 9. Подготовка к рубежному контролю. Физические качества человека   | 2         | Д | + |   |  |  |   |  |
| 10  | К  | Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 1,2  | 2         | Р | + |   |  |  | + |  |
| <b>Раздел 3. Игровые виды спорта. Единоборства.</b> |    |   |           |   |   |   |  |  |   |  |
| 11  | ЛЗ | Тема 10. Основы игровых видов спорта. История развития игровых видов спорта.  | 2         | Д | + |   |  |  |   |  |
| 12  | ПЗ | Тема 11. Специальная физическая подготовка в баскетболе   | 2         | Д | + |   |  |  |   |  |
| 13  | ЛЗ | Тема 12. Единоборства. История. Виды  | 2         | Д | + |   |  |  |   |  |
| 14  | ПЗ | Тема 13. Специальная физическая подготовка в волейболе  | 2         | Д | + |   |  |  |   |  |
| 15  | ПЗ | Тема 14. Специальная физическая подготовка в футболе.   | 2         | Д | + |   |  |  |   |  |
| 16  | ПЗ | Тема 15. Специальная физическая подготовка в единоборствах  | 2         | Д | + |   |  |  |   |  |
| <b>Раздел 4. Легкая атлетика.</b>                   |    |   |           |   |   |   |  |  |   |  |
| 17  | ЛЗ | Тема 16. Легкая атлетика. История. Определение. Виды спорта: бег, ходьба, метание, прыжки. Специальные физические упражнения. | 2         | Д | + |   |  |  |   |  |
| 18  | ПЗ | Тема 17. Легкоатлетический бег. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.  | 2         | Д | + |   |  |  |   |  |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                         |    |   |           |   |   |   |  |  |   |  |
| 19  | ПЗ | Тема 18. Гимнастика. Определение уровня развития гимнастики и ловкости.   | 2         | Д | + |   |  |  |   |  |
| <b>Раздел 6. Лыжный спорт.</b>                      |    |   |           |   |   |   |  |  |   |  |
| 20  | ПЗ | Тема 19. Лыжный спорт. Специальная физическая подготовка в лыжном спорте. Упражнения на развитие быстроты и выносливости.     | 2         | Д | + |   |  |  |   |  |
| 21  | ПЗ | Тема 20. Закрепление разделов 3,4.  | 2         | Д | + |   |  |  |   |  |
| 22  | ПЗ | Тема 21. Повторение контрольных нормативов по разделу 5,6.  | 2         | Д | + |   |  |  |   |  |
| 23  | К  | Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 3.4.5,6  | 2         | Р | + | + |  |  | + |  |
| 24  | ИЗ | Текущий итоговый контроль по разделам 1-6   | 2         | И | + |   |  |  | + |  |
| <b>Всего часов за семестр:</b>                      |    |   | <b>48</b> |   |   |   |  |  |   |  |

**Условные обозначения:**

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации \*

| Виды учебных занятий,<br>формы промежуточной аттестации | Сокращённое наименование |        |
|---|--------------------------|--------|
|   | Лекционное занятие       | Лекция |
| Семинарское занятие                                     | Семинар                  | СЗ     |
| Практическое занятие                                    | Практическое             | ПЗ     |
| Практикум   | Практикум                | П      |
| Лабораторно-практическое занятие                        | Лабораторно-практическое | ЛПЗ    |
| Лабораторная работа                                     | Лабораторная работа      | ЛР     |
| Клинико-практические занятия                            | Клинико - практическое   | КПЗ    |
| Специализированное занятие                              | Специализированное       | СЗ     |
| Комбинированное занятие                                 | Комбинированное          | КЗ     |
| Коллоквиум  | Коллоквиум               | К      |
| Контрольная работа                                      | Контр. работа            | КР     |
| Итоговое занятие  | Итоговое                 | ИЗ     |
| Групповая консультация                                  | Групп. консультация      | КС     |
| Конференция   | Конференция              | Конф.  |
| Защита курсовой работы                                  | Защита курсовой работы   | ЗКР    |
| Экзамен   | Экзамен                  | Э      |

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)\*\*

| Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)** | Сокращённое наименование          |                  | Содержание   |
|---|-----------------------------------|------------------|--|
|   | Текущий дисциплинирующий контроль | Дисциплинирующий |  |
| Текущий тематический контроль               | Тематический                      | Т                | Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности на занятиях по теме.                    |
| Текущий рубежный (модульный) контроль       | Рубежный                          | Р                | Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по теме (разделу, модулю) дисциплины    |
| Текущий итоговый контроль                   | Итоговый                          | И                | Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по темам (разделам, модулям) дисциплины |

Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся /виды работы обучающихся/ \*\*\*

| № | Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (ФТКУ) *** | Техническое и сокращённое наименование |             | Виды работы обучающихся (ВРО) ***                | Типы контроля          |
|---|---|--|-------------|--|------------------------|
|   |   | Техническое                            | Сокращённое |  |                        |
| 1 | Контроль присутствия (КП)   | Присутствие                            | КП          | Присутствие                                      | Присутствие            |
| 2 | Учет активности (А)   | Активность                             | А           | Работа на занятии по теме                        | Участие                |
| 3 | Опрос устный (ОУ)   | Опрос устный                           | ОУ          | Выполнение задания в устной форме                | Выполнение обязательно |
| 4 | Опрос письменный (ОП)   | Опрос письменный                       | ОП          | Выполнение задания в письменной форме            | Выполнение обязательно |
| 5 | Опрос комбинированный (ОК)  | Опрос комбинированный                  | ОК          | Выполнение заданий в устной и письменной форме   | Выполнение обязательно |
| 6 | Тестирование в электронной форме (ТЭ)   | Тестирование                           | ТЭ          | Выполнение тестового задания в электронной форме | Выполнение обязательно |

|    |   |                                 |      |   |                                 |
|----|---|---------------------------------|------|---|---------------------------------|
| 7  | Проверка реферата (ПР)  | Реферат                         | ПР   | Написание (защита) реферата                   | Выполнение обязательно          |
| 8  | Проверка лабораторной работы (ЛР)                             | Лабораторная работа             | ЛР   | Выполнение (защита) лабораторной работы       | Выполнение обязательно          |
| 9  | Подготовка учебной истории болезни (ИБ)                       | История болезни                 | ИБ   | Написание (защита) учебной истории болезни    | Выполнение обязательно          |
| 10 | Решение практической (ситуационной) задачи (РЗ)               | Практическая задача             | РЗ   | Решение практической (ситуационной) задачи    | Выполнение обязательно          |
| 11 | Подготовка курсовой работы (ПКР)                              | Курсовая работа                 | ПКР  | Выполнение (защита) курсовой работы           | Выполнение обязательно          |
| 12 | Клинико-практическая работа (КПР)                             | Клинико-практическая работа     | КПР  | Выполнение клинико-практической работы        | Выполнение обязательно          |
| 13 | Проверка конспекта (ПК)                                       | Конспект                        | ПК   | Подготовка конспекта                          | Выполнение обязательно          |
| 14 | Проверка контрольных нормативов (ПKN)                         | Проверка нормативов             | ПKN  | Сдача контрольных нормативов                  | Выполнение обязательно          |
| 15 | Проверка отчета (ПО)  | Отчет                           | ПО   | Подготовка отчета                             | Выполнение обязательно          |
| 16 | Контроль выполнения домашнего задания (ДЗ)                    | Контроль самостоятельной работы | ДЗ   | Выполнение домашнего задания                  | Выполнение обязательно, Участие |
| 17 | Контроль изучения электронных образовательных ресурсов (ИЭОР) | Контроль ИЭОР                   | ИЭОР | Изучения электронных образовательных ресурсов | Изучение ЭОР                    |

#### 4.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

| № п/п            | Период обучения (семестр).<br>Наименование раздела (модуля),<br>тема дисциплины. | Содержание самостоятельной работы обучающихся   | Всего часов |
|------------------|--|---|-------------|
| 1                | 2  | 3   | 4           |
| <b>1 семестр</b> |  |   |             |
| 1.               | <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры.</b>                       | Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.<br>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на выносливость</li> <li>• Упражнения на силу</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Упражнения на ловкость</li> <li>• Упражнения на быстроту</li> </ul> | 4           |

|    |   |  |          |
|----|---|--|----------|
| 2. | <b>Раздел 2. Физические качества человека</b>       | <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на выносливость</li> <li>• Упражнения на силу</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Упражнения на ловкость</li> <li>• Упражнения на быстроту</li> </ul> | <b>4</b> |
| 3. | <b>Раздел 3. Игровые виды спорта. Единоборства.</b> | <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на выносливость</li> <li>• Упражнения на силу</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Упражнения на ловкость</li> <li>• Упражнения на быстроту</li> </ul> | <b>4</b> |
| 4. | <b>Раздел 4. Легкая атлетика.</b>                   | <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на выносливость</li> <li>• Упражнения на силу</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Упражнения на ловкость</li> <li>• Упражнения на быстроту</li> </ul> | <b>4</b> |
| 5. | <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                         | <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие 5 физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на выносливость</li> <li>• Упражнения на силу</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Упражнения на ловкость</li> <li>• Упражнения на быстроту</li> </ul> | <b>4</b> |

|               |                                |  |   |    |
|---------------|--------------------------------|--|---|----|
| 6.            | <b>Раздел 6. Лыжный спорт.</b> | <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.</p> <p>Самостоятельное развитие физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на выносливость</li> <li>• Упражнения на силу</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Упражнения на ловкость</li> <li>• Упражнения на быстроту</li> </ul> | 5 | 4  |
| <b>Итого:</b> |                                |  |   | 24 |

### 5. Организация текущего контроля успеваемости обучающихся

#### 5.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся (заполняются идентично БРС по семестрам)

##### 5.1.1. Условные обозначения:

##### Типы контроля (ТК)\*

| Типы контроля            |    | Тип оценки         |
|--------------------------|----|--------------------|
| Присутствие              | П  | наличие события    |
| Контрольные нормативы    | КН | дифференцированный |
| Контрольная демонстрация | КД | дифференцированный |
| Итоговый                 | И  | наличие события    |

##### Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)\*\*

| Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)** | Сокращённое наименование |   | Содержание   |
|---|--------------------------|---|--|
| Текущий дисциплинирующий контроль           | Дисциплинирующий         | Д | Контроль посещаемости занятий обучающимся  |
| Текущий тематический контроль               | Тематический             | Т | Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности на занятиях по теме.                    |
| Текущий рубежный (модульный) контроль       | Рубежный                 | Р | Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по теме (разделу, модулю) дисциплины    |
| Текущий итоговый контроль                   | Итоговый                 | И | Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по темам (разделам, модулям) дисциплины |

#### 5.1.2. Структура текущего контроля успеваемости по дисциплине

##### 1 семестр

| Виды занятий         |    | Формы текущего контроля успеваемости |    | ТК | ВК | Max | Min | Шаг |
|----------------------|----|--------------------------------------|----|----|----|-----|-----|-----|
| Лекционное занятие   | ЛЗ | Контроль присутствия                 | КП | П  | Д  | 1   | 0   | 1   |
| Практическое занятие | ПЗ | Контроль присутствия                 | КП | П  | Д  | 1   | 0   | 0   |

|                  |    |                                 |     |   |   |    |   |   |
|------------------|----|---------------------------------|-----|---|---|----|---|---|
| Коллоквиум       | К  | Контроль присутствия            | КП  | П | Д | 1  | 0 | 0 |
|                  |    | Опрос Устный                    | ОУ  | В | Р | 10 | 0 | 1 |
|                  |    | Проверка контрольных нормативов | ПКН | В | Р | 10 | 0 | 1 |
| Итоговое занятие | ИЗ | Контроль присутствия            | КП  | П | Д | 1  | 0 | 0 |
|                  |    | Проверка контрольных нормативов | ПКН | В | И | 10 | 0 | 1 |

### 5.1.3. Весовые коэффициенты текущего контроля успеваемости обучающихся (по видам контроля и видам работы)

1 семестр

| Вид контроля                          | План %     | Исходно   |           | ФТКУ / Вид работы               | ТК | План % | Исходно |           | Коэф. |
|---------------------------------------|------------|-----------|-----------|---------------------------------|----|--------|---------|-----------|-------|
|                                       |            | Баллы     | %         |                                 |    |        | Баллы   | %         |       |
| Текущий дисциплинирующий контроль     | 30         | 24        | 32.4<br>3 | Контроль присутствия            | П  | 30     | 24      | 32.4<br>3 | 1.25  |
| Текущий рубежный (модульный) контроль | 30         | 40        | 54.0<br>6 | Проверка контрольных нормативов | В  | 15     | 20      | 27.0<br>3 | 0.75  |
|                                       |            |           |           | Опрос устный                    | В  | 15     | 20      | 27.0<br>3 | 0.75  |
| Текущий итоговый контроль             | 40         | 10        | 13.5<br>1 | Проверка контрольных нормативов | В  | 40     | 10      | 13.5<br>1 | 4.00  |
| <b>Мах кол. баллов</b>                | <b>100</b> | <b>74</b> |           |                                 |    |        |         |           |       |

5.2. Порядок текущего контроля успеваемости обучающихся (критерии, показатели и порядок текущего контроля успеваемости обучающихся)

Критерии, показатели и порядок балльно-рейтинговой системы текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) устанавливается Положением о балльно-рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова Министерства здравоохранения Российской Федерации с изменениями и дополнениями (при наличии).

## 6. Организация промежуточной аттестации обучающихся

### 1 семестр.

- 1) Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачет.
- 2) Форма организации промежуточной аттестации:
  - на основании семестрового рейтинга обучающихся.



## **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**7.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (по периодам освоения образовательной программы) – согласно п. 1.3. настоящей рабочей программы дисциплины.**

**7.2. Критерии, показатели и порядок промежуточной аттестации обучающихся с использованием балльно-рейтинговой системы. Порядок перевода рейтинговой оценки обучающегося в традиционную систему оценок.**

### **Порядок промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине в форме зачета**

#### **1 семестр**

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачёта проводится на основании результатов текущего контроля успеваемости обучающегося в семестре, в соответствии с расписанием занятий по дисциплине, как правило на последнем занятии.

Время на подготовку к промежуточной аттестации не выделяется.

Критерии, показатели и порядок балльно-рейтинговой системы промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме зачета, а также порядок перевода рейтинговой оценки обучающегося в традиционную систему оценок устанавливается Положением о балльно-рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова Министерства здравоохранения Российской Федерации с изменениями и дополнениями (при наличии).

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Обучение по дисциплине складывается из контактной работы, включающей лекционные занятия, практические занятия, коллоквиумы и итоговое занятие, а также самостоятельной работы.

Лекционные занятия проводятся с использованием демонстрационного материала в виде слайдов и учебных фильмов.

Практические занятия проходят в спортивных залах. В ходе занятий студенты изучают технику различных видов спорта, методику и организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также самоконтроль в процессе данных занятий, теорию и методику физической культуры и физическую подготовку, участвуют в подвижных и спортивных играх.

Коллоквиум и итоговое занятие являются важными видами занятий, в рамках которых проводится текущий рубежный и итоговый рубежный контроли. При подготовке к этим занятиям студенту следует внимательно изучить материалы лекций, практических занятий и рекомендуемую литературу,

Самостоятельная работа студента направлена на подготовку к текущему рубежному и текущему итоговому контролю успеваемости. Самостоятельная работа включает в себя проработку лекционных материалов, изучение рекомендованной по данному курсу учебной литературы, изучение информации, публикуемой в периодической печати и представленной в Интернете.

## 9. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины

### 9.1. Основная и дополнительная литература по дисциплине:

#### 9.1.1. Основная литература:

| № п/п | Наименование   | Автор        | Год и место издания   | Используется при изучении разделов | Семестр   | Количество экземпляров |   |
|-------|--|--------------|---|------------------------------------|-----------|------------------------|---|
|       |  |              |   |                                    |           | в библиотеке           | электронный адрес ресурсов  |
| 1     | 2  | 3            | 4   | 5                                  | 6         | 7                      | 8   |
| 1     | Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : [учеб. пособие]. | В.А.Епифанов | 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 568 с. | всех                               | 2,3,4,5,6 | Удаленный доступ       | <a href="http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp">http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp</a> . |

#### 9.1.2 Перечень дополнительной литературы

| № п/п | Наименование                                       | Автор   | Год и место издания                   | Используется при изучении разделов | Семестр   | Количество экземпляров |   |
|-------|--|---|---------------------------------------|------------------------------------|-----------|------------------------|---|
|       |  |   |                                       |                                    |           | в библиотеке           | на кафедре  |
| 1     | 2  | 3   | 4                                     | 5                                  | 6         | 7                      | 8   |
| 1     | Спортивная медицина [Электронный ресурс] нац. рук. | Г. Д. Алексанянц и др.] ; гл. ред. : С. П. Миронов [и др. | Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1184 с | всех                               | 2,3,4,5,6 | Удаленный доступ       | <a href="http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp">http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp</a> . |

### 9.2. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. <http://www.kpfu.ru>
2. <http://www.fisu.net>
3. <http://www.studsport.ru>

### 9.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при наличии);

1. Автоматизированная образовательная среда университета.
2. Балльно-рейтинговая система контроля качества освоения образовательной программы в автоматизированной образовательной системе университета.

### 9.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к

информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории Университета, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда университета обеспечивает: доступ к учебному плану, рабочей программе дисциплины, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины; формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

Стандартно оборудованные залы и аудитории для проведения лекций и практических занятия:

Спортивные сооружения:

Всего спортивных сооружений – 1. (учебно-спортивный комплекс) плоскостные спортивные сооружения – нет

УСК имеет спортивные площадки (волейбольные площадки – 2, баскетбольные площадки – 1, мини-футбольные площадка – 1, футбольное поле – нет); спортивные залы –6: 1 (42x24 м); 1 (36-18);1-(30-18); 1-(30-15); 1-24-12); 1 (18-9). другие спортивные сооружения – 3 (тренажерные залы – 2; зал для занятий СМО-1.

Инвентарь: весь инвентарь, необходимый для проведения учебных занятий по физической культуре, а также для организации работы спортивных секций имеется в достаточном количестве (мячи в/б-28, мячи б/б-16, мячи м/ф -12, наборы для бадминтона-16 комплектов, столы настольного тенниса-8 штук, наборы для настольного тенниса-16 комплектов, волейбольные сетки-4 штуки, скакалки-60 штук, гимнастические палки-60 штук, ковер для борьбы-1 штука, гимнастические стенки-6 штук, канат для перетягивания-2 шт., гимнастические коврики-60 шт.)

## **Приложения:**

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине.

Заведующий кафедрой  
Д.м.н., профессор

(подпись)

Поляев Б.А.

|    | Содержание   | Стр. |
|----|--|------|
| 1. | Общие положения  | 4    |
| 2. | Формы работы обучающихся, виды учебных занятий и их трудоёмкость                           | 5    |
| 3. | Содержание дисциплины  | 6    |
| 4. | Тематический план дисциплины   | 8    |
| 5. | Организация текущего контроля успеваемости обучающихся                                     | 12   |
| 6. | Организация промежуточной аттестации обучающихся   | 14   |
| 7. | Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине   | 14   |
| 8. | Методические указания обучающимся по освоению дисциплины                                   | 14   |
| 9. | Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплин        | 14   |
|    | Приложения:  | 18   |
| 1) | Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине |      |
| 2) | Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине       |      |