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 (Пироговский Университет)

Институт клинической медицины

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института

Арутюнов Григорий Павлович

Доктор медицинских наук,
Член-корреспондент
Российской академии наук

_____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.О.56 Физическая культура и спорт
для образовательной программы высшего образования - программы Специалитета
по направлению подготовки (специальности)
31.05.01 Лечебное дело
направленность (профиль)
Лечебное дело

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Подписан: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
DN: C=RU, S=г. Москва, STREET="ул Островитянова, д. 1 стр. 8", L=г. Москва, T=Ректор, O="ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ""РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА"" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ", OID.1.2.643.100.4=772609104503, OID.1.2.643.100.3=12A0F81113, ИНН=772609104503, E=rup@rsmu.ru, G=Сергей Анатольевич, SN=Рукавишников, CN="ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ""РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА"" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"

Москва 2025

Настоящая рабочая программа дисциплины Б.1.О.56 Физическая культура и спорт (далее – рабочая программа дисциплины) является частью программы Специалитета по направлению подготовки (специальности) 31.05.01 Лечебное дело. Направленность (профиль) образовательной программы: Лечебное дело.

Форма обучения: очная

Составители:

№	Фамилия, Имя, Отчество	Учёная степень, звание	Должность	Место работы	Подпись
1	Пахомов Владимир Игоревич		Старший преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)	
2	Костенев Александр Андреевич		Старший преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)	

3	Поляев Борис Александрович	Доктор медицинских наук , Профессор	Заведующий кафедрой реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)	
4	Лобов Андрей Николаевич	Доктор медицинских наук , Профессор	Профессор кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)	
5	Тохтиева Наталья Вячеславовна	Кандидат медицинских наук, Доцент	Доцент кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)	

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № _____ от «___» _____ 20___).

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению рецензентами:

№	**Фамилия, Имя, Отчество**	**Учёная степень, звание**	**Должность**	**Место работы**	**Подпись**

1	Шарова Наталья Михайловна	Доктор медицинских наук , Профессор	Профессор кафедры дерматовенерологии имени академика Ю. К. Скрипкина ИКМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)	

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена советом института Институт клинической медицины (протокол № _____ от «___» _____ 20___).

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело, твержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «12» августа 2020 г. No 988 рук;
2. Общая характеристика образовательной программы;
3. Учебный план образовательной программы;
4. Устав и локальные акты Университета.

© Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

1. Общие положения

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины

1.1.1. Цель.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения, укрепления своего здоровья и продления полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.1.2. Задачи, решаемые в ходе освоения программы дисциплины:

- Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
- Вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
- Сформировать психофизический статус личности будущего специалиста по содержанию его двигательной активности.
- Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры.
- Формировать у студентов мотивы для самостоятельных занятий, как в период обучения, так и в процессе профессиональной деятельности для приобретения студентами достаточно полного и правильного представления о значимости и содержании профессионально-прикладной физической подготовки специалиста.
- Расширять арсенал прикладных двигательных координаций, увеличивать диапазон функциональных возможностей специалиста для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов будущей профессиональной деятельности.
- Обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.
- Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.
- Понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в 1 семестре (ах) и относится к обязательной части блока Б.1 дисциплины. Является обязательной дисциплиной.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2.0 з.е.

Для успешного освоения дисциплины настоящей обучающиеся должны освоить, в рамках образовательных стандартов полного среднего образования, следующие дисциплины: Физическая культура.

Знания, умения и опыт практической деятельности, приобретенные при освоении настоящей дисциплины, необходимы для успешного освоения дисциплин: Физическая культура: игровые виды спорта и единоборства; Физическая культура: общая физическая подготовка; Медицинская реабилитация.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Семестр 1

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	**Планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.ИД1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Основные средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих жизнедеятельность человека.
	Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): комплексом мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни
УК-7.ИД2 Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	**Знать:** основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля за состоянием своего организма
	Уметь: сочетать уровень умственной и двигательной активности в процессе рабочего дня, недели, года.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): основными формами и средствами физического воспитания.
УК-7.ИД3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знать:** социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; Принципы здорового образа жизни
	Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного роста, физического самосовершенствования, формирования стиля здорового образа жизни у всех субъектов своей профессиональной деятельности.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Формы работы обучающихся / Виды учебных занятий / Формы промежуточной аттестации		**Всего часов**	**Распределение часов по семестрам**
			1
Учебные занятия			
Контактная работа обучающихся с преподавателем в семестре (КР), в т.ч.:		30	30
Семинарское занятие (СЗ)		24	24
Лекционное занятие (ЛЗ)		2	2
Коллоквиум (К)		4	4
Самостоятельная работа обучающихся в семестре (СРО), в т.ч.:		32	32
Подготовка к учебным аудиторным занятиям		32	32
Промежуточная аттестация (КРПА), в т.ч.:		2	2
Зачет (З)		2	2
Общая трудоемкость дисциплины (ОТД)	в часах: ОТД = КР+СРО+КРПА+СРПА	64	64
	в зачетных единицах: ОТД (в часах)/32	2.00	2.00

3. Содержание дисциплины

3.1. Содержание разделов, тем дисциплины

1 семестр

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела (модуля), темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
Раздел 1. Основы физической культуры. Основные формы и средства физического воспитания.			
1	УК-7.ИД3, УК-7.ИД1, УК-7.ИД2	Тема 1. Физические качества человека	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Цели и задачи физической культуры. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно - реабилитационная физическая культура; средства физической культуры. 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. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов. Профессиональная направленность физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 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 гибкости. Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты. Сила и методы ее развития. Ловкость и координационные способности. Методы развития ловкости и координационных способностей. Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Выносливость и методы ее развития.
2	УК-7.ИД3, УК-7.ИД1, УК-7.ИД2	Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Физические упражнения, отягощенные либо весом собственного тела, либо дополнительными внешними отягощениями. 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. 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. 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). Выносливость и методы ее развития. Физические упражнения, включающие в работу большие мышечные группы и выполняемые относительно длительное время.

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 / форма промеж. аттестации	Период обучения (семестр) Порядковые номера и наименование разделов. Порядковые номера и наименование тем разделов. Темы учебных занятий.	Количество часов контактной работы	Виды контроля успеваемости	Формы контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
					КП	ПКН
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
Раздел 1. Основы физической культуры. Основные формы и средства физического воспитания.						
Тема 1. Физические качества человека						
1	СЗ	Ознакомительное занятие	2	Д	1	
2	ЛЗ	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в медицинских вузах.	2	Д	1	
3	СЗ	Развитие физических и психофизиологических качеств. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	Д	1	
4	СЗ	Сила. Методы развития и контроля. Упражнения для развития силы.	2	Т	1	1
5	СЗ	Быстрота. Методы развития и контроля. Упражнения для развития быстроты.	2	Д	1	
6	СЗ	Выносливость. Методы развития и контроля. Упражнения для развития выносливости.	2	Д	1	

7	СЗ	Гибкость. Методы развития и контроля. Упражнения для развития гибкости.	2	Д	1	
8	СЗ	Активация вестибулярной функциональной системы. Ловкость. Методы развития и контроля.	2	Т	1	1
Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.						
1	СЗ	Совершенствование техники выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на тренажёрах	2	Д	1	
2	СЗ	Совершенствование техники выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса с собственным весом и на тренажёрах	2	Д	1	
3	СЗ	Совершенствование техники выполнения силовых упражнений мышцы спины с собственным весом и на тренажёрах	2	Т	1	1
4	СЗ	Совершенствование техники выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и на тренажёрах. Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	Д	1	
5	СЗ	Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов, тренажеров; общая физическая подготовка	2	Т	1	1

6	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по теме 1-8.	2	Р	1	1
7	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по темам 10-14.	2	Р	1	1

Текущий контроль успеваемости обучающегося в семестре осуществляется в формах, предусмотренных тематическим планом настоящей рабочей программы дисциплины.

Формы проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся /виды работы обучающихся

№ п/п	**Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (ФТКУ)**	**Виды работы обучающихся (ВРО)**
1	Контроль присутствия (КП)	Присутствие
2	Проверка контрольных нормативов (ПКН)	Сдача контрольных нормативов

4.2. Формы проведения промежуточной аттестации

1 семестр

1) Форма промежуточной аттестации - Зачет

2) Форма организации промежуточной аттестации -Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов

5. Структура рейтинга по дисциплине

5.1. Критерии, показатели проведения текущего контроля успеваемости с использованием балльно-рейтинговой системы.

Рейтинг по дисциплине рассчитывается по результатам текущей успеваемости обучающегося. Тип контроля по всем формам контроля дифференцированный, выставляются оценки по шкале: "неудовлетворительно", "удовлетворительно", "хорошо", "отлично". Исходя из соотношения и количества контролей, рассчитываются рейтинговые баллы, соответствующие системе дифференцированного контроля.

1 семестр

Виды занятий		**Формы текущего контроля успеваемости /виды работы**		**Кол-во контролей**	**Макс. кол-во баллов**	**Соответствие оценок рейтинговым баллам***				
						ТК	**ВТК**	**Отл.**	**Хор.**	**Удовл.**
Семинарское занятие	СЗ	Проверка контрольных нормативов	ПКН	4	300	В	Т	75	50	25
Коллоквиум	К	Проверка контрольных нормативов	ПКН	2	700	В	Р	350	234	117
Сумма баллов за семестр					1000					

5.2. 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 (модулю) в форме зачёта

По итогам расчета рейтинга по дисциплине в 1 семестре, обучающийся может быть аттестован по дисциплине без посещения процедуры зачёта, при условии:

Оценка	**Рейтинговый балл**
Зачтено	600

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

1 семестр

Перечень контрольных нормативов для подготовки к промежуточной аттестации в форме зачёта

контрольные нормативы. оценка физической подготовки студента.

Нормативы испытаний (тестов):

1. Челночный бег 3х10м. Неудовлетворительно: Юноши - больше 8,0 сек. Девушки - больше 9,0 сек.

Удовлетворительно: Юноши - 8,0 сек - 7,7 сек. Девушки - 9,0 сек. - 8,8 сек.

Хорошо: Юноши - 7,7 сек - 7,1 сек. Девушки - 8,8 сек. - 8,2 сек.

Отлично: Юноши - 7,1 сек и меньше. Девушки - 8,2 сек. и меньше.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Неудовлетворительно: Юноши - меньше 192см. Девушки - меньше 157см.

Удовлетворительно: Юноши - 192 - 213см. Девушки - 157 - 173см.

Хорошо: Юноши - 213 - 233см. Девушки - 173 - 188см.

Отлично: Юноши - 233см и дальше. Девушки - 188см и дальше.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Неудовлетворительно: Юноши - меньше 25. Девушки - меньше 8.

Удовлетворительно: Юноши - 25 - 32. Девушки - 8 - 12.

Хорошо: Юноши - 32 - 43. Девушки - 12 - 17.

Отлично: Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше.

4. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Неудовлетворительно: Юноши - меньше 27м. Девушки - меньше 13м.

Удовлетворительно: Юноши - 27-29м. Девушки - 13-16м.

Хорошо: Юноши - 29-36м. Девушки - 16-20м.

Отлично: Юноши - 36м дальше. Девушки - 20м и дальше.

5. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с). Неудовлетворительно: Юноши - больше 15:20. Девушки - больше 12:20.

Удовлетворительно: Юноши - 15:20 - 14:10. Девушки - 12:20 - 11:05.

Хорошо: Юноши - 14:10 - 12:20. Девушки - 11:05 - 9:40.

Отлично: Юноши - меньше 12:20. Девушки - меньше 9:40.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладе(количество раз) - Юноши. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз). Неудовлетворительно: Юноши - меньше 8. Девушки - меньше 10.

Удовлетворительно: Юноши - 8 - 12. Девушки - 10 - 14.

Хорошо: Юноши - 12 - 15. Девушки - 14-20.

Отлично: Юноши - от 15. Девушки - от 20.

7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.) Неудовлетворительно: Юноши - меньше +6см. Девушки - меньше +7см.

Удовлетворительно: Юноши - +6 - +8см. Девушки - +7 - +9см.

Хорошо: Юноши - +8 - +13см. Девушки - +9 - +16см..

Отлично: Юноши - больше +13см. Девушки - больше + 17см.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Неудовлетворительно: Юноши - меньше 34. Девушки - меньше 31.

Удовлетворительно: Юноши - 34 - 41. Девушки - 31 - 37.

Хорошо: Юноши - 41 - 51. Девушки - 37 - 45.

Отлично: Юноши - от 51. Девушки - от 45.

Зачетный билет для проведения зачёта

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 (Пироговский Университет)

Зачетный билет №____

для проведения зачета по дисциплине Б.1.О.56 Физическая культура и спорт
по программе Специалитета
по направлению подготовки (специальности) 31.05.01 Лечебное дело
направленность (профиль) Лечебное дело

Наименования испытания (теста)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

2. Челночный бег 3х10м.

3. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. 700г - Юноши.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

5. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с).

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

7. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши.
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) - Девушки.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)

Заведующий Поляев Борис Александрович
Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

7. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

Для подготовки к занятиям лекционного типа обучающийся должен

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

Для подготовки к занятиям лабораторно-практического типа обучающийся должен

Моделировать комплексы упражнений для развития физических качеств человека.

Для подготовки к коллоквиуму обучающийся должен

Освоить и уметь выполнять технику разучиваемых физических упражнений и технических приемов в изучаемых видах спорта.

При подготовке к зачету необходимо

Формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений и технических приемов и выявлять характерные ошибки при выполнении.

Самостоятельная работа студентов (СРС) включает в себя

Определение для себя максимально допустимой нагрузки при выполнении физических упражнений. Оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения.

8. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень литературы по дисциплине:

№ п/п	Наименование, автор, год и место издания	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров в библиотеке	Электронный адрес ресурсов
1	2	3	4	5
1	Лечебная физическая культура: учебное пособие, Епифанов В. А., Епифанов А. В., 2020	Основы физической культуры. Основные формы и средства физического воспитания.	0	https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html
2	Уроки спортивной медицины: учебно-методическое пособие, Плотников В. П., Поляев Б. А., 2022	Основы физической культуры. Основные формы и средства физического воспитания.	300	

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Научная электронная библиотека https://www.elibrary.ru/
2. Российская национальная библиотека https://nlr.ru/
3. https://www.rsl.ru/ - Российская государственная библиотека

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

1. Автоматизированный информационный комплекс «Цифровая административно-образовательная среда РНИМУ им. Н.И. Пирогова»
2. Система управления обучением

8.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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.

Университет располагает следующими видами помещений и оборудования для материально-технического обеспечения образовательной деятельности для реализации образовательной программы дисциплины (модуля):

№ п /п	**Наименование оборудованных учебных аудиторий**	**Перечень специализированной мебели, технических средств обучения**
1	Аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованная мультимедийными и иными средствами обучения	Секундомер, Гимнастические палки, Гимнастические коврики, Шведская стенка, Гимнастические скакалки, Гимнастическая перекладина, Лента финишная, Флажки разметочные, Гимнастические маты, Дорожка разметочная для прыжков в длину с места, Гимнастическая скамья, Ноутбук, Экран для проектора, Проектор мультимедийный
2	Учебные аудитории для проведения промежуточной аттестации	Гимнастические палки, Гимнастические коврики, Гимнастические скакалки, Гимнастическая перекладина, Лента финишная, Флажки разметочные, Гимнастические маты, Дорожка разметочная для прыжков в длину с места, Гимнастическая скамья

3	Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации	учебная мебель (столы, стулья), компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения (состав определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению при необходимости). Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочей программе дисциплины, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению (при необходимости).

Обучающиеся из числа инвалидов обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Приложение 1
к рабочей программе
дисциплины (модуля)

Сведения об изменениях в рабочей программе дисциплины (модуля)

_____

для образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/специалитета /магистратуры (оставить нужное) по направлению подготовки (специальности) (оставить нужное) _____ (код и наименование направления подготовки (специальности)) направленность (профиль) «_____» на _____ учебный год.

Рабочая программа дисциплины с изменениями рассмотрена и одобрена на заседании кафедры _____ (Протокол № _____ от «___» _____ 20___).

Заведующий кафедрой _____(подпись)

_____(Инициалы и фамилия)

Приложение 2
к рабочей программе
дисциплины (модуля)

Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	**Сокращённое наименование**	
Контроль присутствия	Присутствие	КП
Проверка контрольных нормативов	Проверка нормативов	ПКН

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации

Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	**Сокращённое наименование**	
Лекционное занятие	Лекция	ЛЗ
Семинарское занятие	Семинар	СЗ
Коллоквиум	Коллоквиум	К
Зачет	Зачет	З

Виды контроля успеваемости

Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	**Сокращённое наименование**	
Текущий дисциплинирующий контроль	Дисциплинирующий	Д
Текущий тематический контроль	Тематический	Т
Текущий рубежный контроль	Рубежный	Р
Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	ПА