

# 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)

Психолого-социальный факультет

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. декана психолого-социального факуль-  
тета  
И.р. психол. наук, проф.



В.Б. Никишина

05 \_\_\_\_\_ 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б.1.О.22 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для образовательной программы высшего образования -  
программы бакалавриата  
по направлению подготовки  
39.03.02 Социальная работа

Настоящая рабочая программа дисциплины Б.1.О.22 «Физическая культура» (Далее – рабочая программа дисциплины), является частью программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль) образовательной программы: Социальная работа

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 заведующего кафедрой Поляева Бориса Александровича, д-ра мед.н., проф.

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 № 10 от «24» 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 факультета	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России	

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена советом психологического факультета, протокол № 8 от «25» 05 2020 г.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02. Социальная работа, утвержденный Приказом Министра образования и науки Российской Федерации от «05» февраля 2018 г. № 76 (Далее – ФГОС ВО 3++).
- 2) Общая характеристика образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.02. Социальная работа.
- 3) Учебный план образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.02. Социальная работа.
- 4) Устав и локальные акты ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (далее – Университет).

## 1. Общие положения

### 1.1. Цель и задачи освоения дисциплины:

1.1.1. Целью освоения дисциплины Б.1.О.22 «Физическая культура» 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:

- **сформировать систему знаний** о роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; о научно-биологических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни;

- **сформировать способность** к мотивационно-ценностному отношению к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- **сформировать/развить умения и навыки** применять на практике умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре,

- успешное прохождение текущего контроля и промежуточной аттестации, предусмотренных настоящей рабочей программой.

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина Б.1.О.22 «Физическая культура» изучается в 1 семестре и относится к базовой части Блока Б 1. Дисциплины. Является обязательной дисциплиной.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е.

Для успешного освоения настоящей дисциплины обучающиеся должны освоить дисциплины предшествующего уровня образования.

### 1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

1 семестр

Код и наименование компетенции		
Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	
<b>Универсальные компетенции</b>		
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 и условий реализации профессиональной деятельности.	Знать:	технологии физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни
	Уметь:	использовать методы физической культуры, применяемой в поддержании здорового образа жизни для профилактики и лечения
	Владеть практически опытом (трудовыми дей-	методами физической культуры для обеспечения полноценной работоспособности социальной и профессиональной реализации деятельности

	ствиями):	
УК-7. ИДЗ – Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать:	социальную роль физической культуры и ее значения в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни
	Уметь:	использовать методы физической культуры в различных жизненных ситуациях, применяемой в целях профессиональной деятельности и лечения
	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	2	3	4	5	6	7	8
<b>Учебные занятия</b>									
<i>Контактная работа обучающихся с преподавателем в семестре (КР), в т.ч.:</i>	36	36							
Лекционное занятие (ЛЗ)	6	6							
Семинарское занятие (СЗ)									
Практическое занятие (ПЗ)	24	24							
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									
<i>Самостоятельная работа обучающихся в семестре (СРО), в т.ч.</i>	36	36							
Подготовка к учебным аудиторным занятиям	36	36							
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>									
<i>Контактная работа обучающихся в ходе промежуточной аттестации (КРПА), в т.ч.:</i>									
Зачёт (З)	+	+							
Защита курсовой работы (ЗКР)									
Экзамен (Э)**									
<i>Самостоятельная работа обучающихся при подготовке к промежуточной аттестации (СРПА), в т.ч.</i>									
Подготовка к экзамену**									
<b>Общая трудоёмкость дисциплины (ОТД)</b>	<b>в часах: ОТД =</b> КР+СРС+КРПА+СРПА	<b>72</b>	<b>72</b>						
	<b>в зачетных единицах:</b> ОТД (в часах):36	<b>2</b>	<b>2</b>						

### 3 Содержание дисциплины

#### 3.1 Содержание разделов, тем дисциплины

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела (модуля), темы дисциплины (модуля)	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	УК-7 ИД1 УК-7 ИД3	<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры.</b>	Цели и задачи физической культуры. Основные понятия, принципы, термины, положения, ведущих научных идей, теорий, раскрывающих сущность явлений в физической культуре. Объективные связи между теориями, идеями. Научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности. 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.
2.	УК-7 ИД1 УК-7 ИД3	<b>Раздел 2. Физические качества человека.</b>	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. Сила и методы ее развития. 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. Физические качества человека. Развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты.

3.	УК-7 ИД1 УК-7 ИД3	<b>Раздел 3. Игровые виды спорта. Единоборства.</b>	Основы игровых видов спорта. История развития игровых видов спорта. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Игровые виды спорта: баскетбол история, правила; волейбол история, правила; футбол история, правила. Единоборства. История различных единоборств в России и за рубежом. Виды. Правила. Основы техники безопасности на занятиях. Специальные физические упражнения. Специальная физическая подготовка в баскетболе. Общая физическая подготовка. Упражнения на развития силы и быстроты. Специальная физическая подготовка в волейболе. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости и координации движения. Специальные физическая подготовка в футболе. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости и быстроты. Специальная физическая подготовка единоборства. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости и ловкости.
4	УК-7 ИД1 УК-7 ИД3	<b>Раздел 4. Легкая атлетика.</b>	Легкая атлетика. История. Определение. Виды спорта: бег, ходьба, метание, прыжки. Специальные физические упражнения. Легкоатлетический бег. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике. Упражнения на развитие быстроты и выносливости.
5	УК-7 ИД1 УК-7 ИД3	<b>Раздел 5. Гимнастика</b>	Гимнастика. Определение уровня развития гимнастики и ловкости. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.
6	УК-7 ИД1 УК-7 ИД3	<b>Раздел 6. Лыжный спорт.</b>	Лыжный спорт. Специальная физическая подготовка в лыжном спорте. Упражнения на развитие быстроты и выносливости.

### 3.2 Перечень разделов, тем дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися (при наличии)

Тем дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися в программе не предусмотрено.

## 4. Тематический план дисциплины

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

№ п/п	Виды учебных занятий/ форма промежуточной аттестации*	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименование разделов (модулей) (при наличии). Порядковые номера и наименование тем (модулей) модулей. Темы учебных занятий.	Количество часов контактной работы	Виды текущего контроля успеваемости.**	Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации ***					
					КП	ОУ	ОП	ТЭ	ПКН	ДЗ
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	Цели и задачи физической культуры	2	Д	+					
		<b>Раздел 2. Физические качества человека</b>								
2	ЛЗ	Физические качества человека. Теория и практика оценки уровня физической подготовки человека.	2	Д	+					
3	ПЗ	Сила и методы ее развития	2	Д	+					
4	ПЗ	Ловкость и координационные способности.	2	Д	+					
5	ПЗ	Быстрота и формы ее проявления.	2	Д	+					
6	ПЗ	Гибкость. Методы развития гибкости.	2	Д	+					
7	ПЗ	Выносливость и методы ее развития.	2	Д	+					

8	К	Текущий рубежный (модульный) контроль №1	2	Д, Р	+	+			+	
		<b>Раздел 3. Игровые виды спорта. Единоборства.</b>								
9	ЛЗ	Основы игровых видов спорта. История развития игровых видов спорта.	2	Д	+					
10	ПЗ	Специальная физическая подготовка в баскетболе	2	Д	+					
11	ПЗ	Специальная физическая подготовка в волейболе	2	Д	+					
12	ПЗ	Специальная физическая подготовка в футболе.	2	Д	+					
13	ПЗ	Специальная физическая подготовка единоборства	2	Д	+					
		<b>Раздел 4. Легкая атлетика.</b>								
14	ПЗ	Легкоатлетический бег. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.	2	Д	+					
		<b>Раздел 5. Гимнастика</b>								
15	ПЗ	Гимнастика. Определение уровня развития гимнастики и ловкости	2	Д	+					
		<b>Раздел 6. Лыжный спорт.</b>								
16	ПЗ	Лыжный спорт. Специальная физическая подготовка в лыжном спорте. Упражнения на развитие быстроты и выносливости.	2	Д	+					
17	К	Текущий рубежный (модульный) контроль №2.	2	Д, Р	+	+			+	
18	ИЗ	Текущий итоговый контроль	2	Д, И	+				+	
		<b>Всего часов за семестр:</b>	<b>36</b>							

### Условные обозначения:

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации \*

Виды учебных занятий, формы промежуточной аттестации	Сокращённое наименование	
	Лекционное занятие	Лекция
Практическое занятие	Практическое	ПЗ
Лабораторно-практическое занятие	Лабораторно-практическое	ЛПЗ
Специализированное занятие	Специализированное	СЗ
Коллоквиум	Коллоквиум	К
Контрольная работа	Контр. работа	КР
Итоговое занятие	Итоговое	ИЗ

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
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	Проверка реферата (ПР)	Реферат	ПР	Написание (защита) реферата	Выполнение обязательно
6	Проверка контрольных нормативов (ПKN)	Проверка нормативов	ПKN	Сдача контрольных нормативов	Выполнение обязательно
7	Контроль выполнения домашнего задания (ДЗ)	Контроль самостоятельной работы	ДЗ	Выполнение домашнего задания	Выполнение обязательно, Участие

#### 4.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Период обучения (семестр). Наименование раздела (модуля), тема дисциплины (модуля)	Содержание самостоятельной работы обучающихся	Всего часов
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
1	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры. Раздел 2. Физические качества человека Раздел 3. Игровые виды спорта. Единоборства. Раздел 4. Легкая атлетика. Раздел 5. Гимнастика Раздел 6. Лыжный спорт.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.  Самостоятельное выполнение групп упражнений: <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>30</b>
2	Подготовка к промежуточной аттестации	Подготовка к проверке контрольных нормативов	<b>6</b>
<b>Всего за семестр</b>			<b>36</b>

### 5. Организация текущего контроля успеваемости обучающихся

#### 5.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся

##### 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	1
Коллоквиум	К	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	1
		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	1
		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	18	26.47	Контроль присутствия	П	30	18	26.47	1.67
Текущий рубежный (модульный) контроль	30	40	58.82	Проверка контрольных нормативов	В	15	20	29.41	0.75
				Опрос устный	В	15	20	29.41	0.75
Текущий итоговый контроль	40	10	14.71	Проверка контрольных нормативов	В	40	10	14.71	4.00
<b>Max кол. баллов</b>	<b>100</b>	<b>68</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.**

### **1 семестр**

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

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 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).

#### **7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для проведения промежуточной аттестации**

Общие физические и специализированные тестирования

**Упражнения и нормы из учебной программы по физической культуре для студентов основного отделения**

**Юноши (возраст 18-24 лет)**

№ п/п	Упражнения (тесты)	10 баллов	8 баллов	7 баллов
1	Бег на 100 м (сек.)	15,1	15,4	15,7
2	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	14.30	15.00
3	Прыжок в длину с места (см.)	215	200	185
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	5
5	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	40	30	20
6	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	60	50	40
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+6	+5	+4

**Девушки (возраст 18-24 лет)**

№ п/п	Упражнения (тесты)	10 баллов	8 баллов	7 баллов
1	Бег на 100 м (сек.)	17,5	18,0	18,5
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.55	12.15
3	Прыжок в длину с места (см.)	170	160	150
4	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	10	8	6
5	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	10	8	6
6	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	34	30	25
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+ 8	+ 7	+ 6

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

Обучение по дисциплине складывается из контактной работы, включающей лекционные занятия, практические занятия и коллоквиумы, самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

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 является важным видом занятия, в рамках которого проводится текущий рубежный. При подготовке к коллоквиумам 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:

№ 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 [учеб. пособие]	В.А Епифанов.	2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014	всех	1		<a href="http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp">http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp</a> .
2	Спортивная медицина национальное руководство	С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой	2013 Москва : ГЭОТАР-Медиа	всех	1		<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 (модуля):

- <http://biblioclub.ru> – Университетская библиотека online;
- <http://www.fisu.net> – Международная федерация студенческого спорта;
- <http://www.studsport.ru> - Российский студенческий спортивный союз;
- <http://www.studentsport.ru> - Студенческий спорт;
- <https://studsportclubs.ru> - Блог о студенческом спорте.

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

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

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.

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.

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Заведующий кафедрой  
Д.м.н., профессор



Поляев Б.А.

## Содержание

1. Общие положения
2. Формы работы обучающихся, виды учебных занятий и их трудоёмкость
3. Содержание дисциплины (модуля)
4. Тематический план дисциплины (модуля)
5. Организация текущего контроля успеваемости обучающихся
6. Организация промежуточной аттестации обучающихся
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)
8. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)
9. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

### Приложения:

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)
2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)