

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)**

Стоматологический факультет

**«УТВЕРЖДАЮ»
Декана стоматологического факультета
д-р мед. наук, проф.**

_____ **И.С. Копецкий**

«17» мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б.1.В.С.1.2. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА»**

для образовательной программы высшего образования -
программы специалитета
по специальности
31.05.03 Стоматология

Москва 2021 г.

Настоящая рабочая программа дисциплины Б.1.В.С.1.2. «Физическая культура: общая физическая подготовка» (Далее – рабочая программа дисциплины), является частью программы специалитета по специальности 31.05.03 Стоматология
Направленность (профиль) образовательной программы: Стоматология

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	
4.	Пахомов Владимир Игоревич		Ст. преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры педиатрического факультета	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России	
5.	Костенев Александр Андреевич		Ст. преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры педиатрического факультета	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России	

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (Протокол № 11 от «12» мая 2021 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 стоматологического факультета, протокол № 13 от «17» мая 2021 г.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 31.05.03 Стоматология, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» августа 2020 г. № 984

2) Общая характеристика образовательной программы специалитета по направлению подготовки 31.05.03 Стоматология

3) Учебный план образовательной программы специалитета по направлению подготовки 31.05.03 Стоматология

4) Устав и локальные нормативные акты ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России (далее – Университет).

1. Общие положения

1.1 Цель и задачи дисциплины:

1.1.1 Цель освоения дисциплины 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 образовательной программы

Учебная дисциплина «физическая культура: игровые виды и единоборства» изучается в 2,3,4 и 5-м семестрах и относится к части формируемой образовательного процесса Блока В1 Дисциплины. Является дисциплиной по выбору.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9,1 з.е.

Для успешного освоения настоящей дисциплины обучающиеся должны освоить следующие дисциплины: Анатомия; Безопасность жизнедеятельности, медицина катастроф; Биохимия; Гигиена; Нормальная физиология; Психология и педагогика; Культура речи в практике врача; Физическая культура.

Знания, умения и опыт практической деятельности, приобретенные при освоении настоящей дисциплины, необходимы для успешного освоения дисциплин: Инфекционные болезни; Акушерство и гинекология, Зубопротезирование (простое протезирование) Офтальмология; Неврология, медицинская генетика; Общественное здоровье и здравоохранение, экономика здравоохранения; и успешного прохождения государственной итоговой аттестации.

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

2 семестр

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины (уровень сформированности индикатора (компетенции))
Универсальные компетенции	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
УК-7. ИДЗ - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать:	Знает: здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
	Уметь:	Умеет: грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни
ПК-5.Способен к проведению санитарно-гигиенического просвещения среди населения и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни		
ПК-5.ИД1 – Формирует у пациентов (их родственников / законных представителей) мотивацию к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек	Знать:	Основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения стоматологических заболеваний
	Уметь:	Проводить санитарно-просветительскую работу среди детей и взрослых со стоматологическими заболеваниями с целью формирования здорового образа жизни и профилактики стоматологических заболеваний
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Имеет практический опыт: Пропаганды здорового образа жизни и профилактики стоматологических заболеваний

3 семестр

Код и наименование компетенции		
Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины (уровень сформированности индикатора (компетенции))	
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
УК-7. ИДЗ - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных	Знать:	Знает: здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

ситуациях и в профессиональной деятельности	Уметь:	Умеет: грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни
ПК-5.Способен к проведению санитарно-гигиенического просвещения среди населения и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни		
ПК-5.ИД1 – Формирует у пациентов (их родственников / законных представителей) мотивацию к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек	Знать:	Основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения стоматологических заболеваний
	Уметь:	Проводить санитарно-просветительскую работу среди детей и взрослых со стоматологическими заболеваниями с целью формирования здорового образа жизни и профилактики стоматологических заболеваний
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Имеет практический опыт: Пропаганды здорового образа жизни и профилактики стоматологических заболеваний

4 семестр

Код и наименование компетенции		
Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины (уровень сформированности индикатора (компетенции))	
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
УК-7. ИД3 - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать:	Знает: здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
	Уметь:	Умеет: грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;

		поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни
ПК-5.Способен к проведению санитарно-гигиенического просвещения среди населения и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни		
ПК-5.ИД1 – Формирует у пациентов (их родственников / законных представителей) мотивацию к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек	Знать:	Основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения стоматологических заболеваний
	Уметь:	Проводить санитарно-просветительскую работу среди детей и взрослых со стоматологическими заболеваниями с целью формирования здорового образа жизни и профилактики стоматологических заболеваний
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	Имеет практический опыт: Пропаганды здорового образа жизни и профилактики стоматологических заболеваний

5 семестр

Код и наименование компетенции		
Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины (уровень сформированности индикатора (компетенции))	
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
УК-7. ИД3 - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать:	Знает: здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
	Уметь:	Умеет: грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

Подготовка к учебным аудиторным занятиям	200		50	50	50	50								
Подготовка истории болезни														
Подготовка курсовой работы														
Подготовка реферата														
Иные виды самостоятельной работы (в т.ч. выполнение практических заданий проектного, творческого и др. типов)														
Промежуточная аттестация														
<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														
Общая трудоемкость дисциплины (ОТД)		328		82	82	82	82							
	в часах: ОТД = КР+СРС+КРПА+СРПА													
	в зачетных единицах: ОТД (в часах):36	9,1												

3. Содержание дисциплины

3.1 Содержание разделов, тем дисциплины

2семестр

	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
2.	УК-7 ПК-5	Раздел 1.1 Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека.	Тема 1. Подготовительная разминка для занятий по физической культуре. Тема 2. Общая физическая подготовка. Тема 3. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы Тема 4. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты Тема 5.Специальная физическая подготовка: упражнения для развития общей и скоростной выносливости
3.	УК-7 ПК-5	Раздел 1.2 Общая физическая подготовка.	Тема 6. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития прыгучести. Тема 7. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости.

		Пять физических качеств человека.	Тема 8. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития скоростной реакции. Тема 9. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ориентировки.
--	--	--	--

3 семестр

	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	УК-7 ПК-5	Раздел 2.1 Легкая атлетика. Обучение.	Тема 10. Обучение техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции. Тема 11. Обучение техники легкоатлетического бега Бег на средние дистанции. Тема 12. Обучение Техники бега на длинные дистанции.
2.	УК-7 ПК-5	Раздел 2.2 Легкая атлетика. Обучение.	Тема 13. Обучение техники эстафетного бега с перекладыванием палочки. Тема 14. Обучение технике низкого старта. Тема 15. Обучение техники спортивной ходьбы. Тема 16. Обучение техники выполнения прыжка в длину с места.

4 семестр

	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	УК-7 ПК-5	Раздел 3. Гимнастика. Обучение.	Тема 17. Упражнения на развитие гибкости. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Тема 18. Упражнения на развитие гибкости. Развитие подвижности в плечевых суставах и гибкости позвоночника. Тема 19. Упражнения на развитие гибкости. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Тема 20. Упражнения на формирование осанки. Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой. Тема 21. Упражнения на формирование осанки. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Тема 22. Акробатические упражнения. Упор, присев. Упор лежа. Сед на пятках. Кувырок вперед/назад. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Тема 23. Упражнения на развитие ловкости: кувырок вперед/назад. Упражнения на развитие выносливости: многократное повторение
2.	УК-7	Раздел 4	Тема 24. Понятие кроссфит. Использование

	ПК-5	Кроссфит и физические качества.	примитивных снарядов для развития силы. Тема 25. Понятие кроссфит. Развитие силовой выносливости. Тема 26. Понятие кроссфит. Развитие скоростно-силовое. Тема 27. Понятие кроссфит. Развитие ловкости и гибкости. Тема 28. Понятие кроссфит. развитие общей выносливости. Тема 29. Закрепление всех составляющих кроссфит.
--	------	--	---

5 семестр

	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	УК-7 ПК-5	Раздел 5.1 Легкая атлетика совершенствование.	Тема 30. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тема 31. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Тема 32. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тема 33. Специальные беговые упражнения.
2.	УК-7 ПК-5	Раздел 5.2 Легкая атлетика совершенствование.	Тема 34. Совершенствование техники эстафетного бега. Тема 35. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Тема 36. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.

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 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 успеv.**	Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации ***					
					КП	ОУ	ОП	ТЭ	П К Н	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2 семестр										
Раздел 1.1 Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека.										
1	ПЗ	Тема 1. Подготовительная разминка для	2	Д	+					+

		занятий по физической культуре.							
2	ПЗ	Тема 2. Общая физическая подготовка.	2	Д	+				+
3	ПЗ	Тема 3. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы Часть 1.	2	Д	+				+
4	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы Часть 2.	2	Д	+				+
5	ПЗ	Тема 4. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты. Часть 1.	2	Д	+				+
6	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты. Часть 2.	2	Д	+				+
7	ПЗ	Тема 5. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития общей и скоростной выносливости	2	Д	+				+
8	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 1.1	2	Д	+	+			+
Раздел 1.2 Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека.									
9	ПЗ	Тема 6. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития прыгучести. Часть 1.	2	Д	+				+
10	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития прыгучести. Часть 2.	2	Д	+				+
11	ПЗ	Тема 7. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости Часть 1.	2	Д	+				+
12	ПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости. Часть 2.	2	Д	+				+
13	ПЗ	Тема 8. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития скоростной реакции.	2	Д	+				+
14	ПЗ	Тема 9. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ориентировки.	2	Д	+				+
15	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 1.2	2	Р	+	+			+
16	ИЗ	Текущий итоговый контроль по разделам 1	2	И	+				+
		Всего часов за семестр:	32						
3 семестр									
Раздел 2.1 Легкая атлетика. Обучение									
1	ПЗ	Тема 10. Обучение техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции. Часть 1.	2	Д	+				+
2	ПЗ	Обучение техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции. Часть 2.	2	Д	+				+
3	ПЗ	Тема 11. Обучение техники легкоатлетического бега Бег на средние дистанции. Часть 1.	2	Д	+				+
4	ПЗ	Обучение техники легкоатлетического бега Бег на средние дистанции. Часть 2.	2	Д	+				+
5	ПЗ	Тема 12. Обучение Техники бега на длинные дистанции. Часть 1.	2	Д	+				+
6	ПЗ	Обучение Техники бега на длинные дистанции. Часть 2.	2	Д	+				+
7	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 2.1	2	Р	+	+			+
Раздел 2.2 Легкая атлетика. Обучение									
8	ПЗ	Тема 13. Обучение техники эстафетного бега с перекладыванием палочки. Часть 1.	2	Д	+				+
9	ПЗ	Обучение техники эстафетного бега с	2	Д	+				+

		перекладыванием палочки. Часть 2.							
10	ПЗ	Тема 14. Обучение технике низкого старта.	2	Д	+				+
11	ПЗ	Тема 15. Обучение технике спортивной ходьбы. Часть 1.	2	Д	+				+
12	ПЗ	Обучение технике спортивной ходьбы. Часть 2.	2	Д	+				+
13	ПЗ	Тема 16. Обучение технике выполнения прыжка в длину с места. Часть 1.	2	Д	+				+
14	ПЗ	Обучение технике выполнения прыжка в длину с места. Часть 2.	2	Д	+				+
15	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 2.2	2	Р	+	+			+
16	ИЗ	Текущий итоговый контроль по разделу 2	2	И	+				+
		Всего часов за семестр:	32						

4 семестр**Раздел 3. Гимнастика. Обучение.**

1	ПЗ	Тема 17. Упражнения на развитие гибкости. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	2	Д	+				+
2	ПЗ	Тема 18. Упражнения на развитие гибкости. Развитие подвижности в плечевых суставах и гибкости позвоночника.	2	Д	+				+
3	ПЗ	Тема 19. Упражнения на развитие гибкости. Развитие подвижности в тазобедренных суставах.	2	Д	+				+
4	ПЗ	Тема 20. Упражнения на формирование осанки. Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой	2	Д	+				+
5	ПЗ	Тема 21. Упражнения на формирование осанки. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	2	Д	+				+
6	ПЗ	Тема 22. Акробатические упражнения. Упор, присев. Упор лежа. Сед на пятках. Кувырок вперёд/назад. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.	2	Д	+				+
7	ПЗ	Тема 23. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости: кувырок вперед/назад. Упражнения на развитие выносливости: многократное повторение	2	Д	+				+
8	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 3	2	Р	+	+			+

Раздел 4 Кроссфит и физические качества.

9	ПЗ	Тема 24. Понятие кроссфит. Использование примитивных снарядов для развития силы.	2	Д	+				+
10	ПЗ	Тема 25. Понятие кроссфит. Развитие силовой выносливости.	2	Д	+				+
11	ПЗ	Тема 26. Понятие кроссфит. Развитие скоростно-силовая.	2	Д	+				+
12	ПЗ	Тема 27. Понятие кроссфит. Развитие ловкости и гибкости.	2	Д	+				+
13	ПЗ	Тема 28. Понятие кроссфит. развитие общей выносливости.	2	Д	+				+
14	ПЗ	Тема 29. Закрепление всех составляющих кроссфит.	2	Д	+				+
15	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 4	2	Р	+	+			+
16	ИЗ	Текущий итоговый контроль по разделам 3 и 4	2	И	+				+
		Всего часов за семестр	32						

5 семестр										
Раздел 5.1 Легкая атлетика совершенствование.										
1	ПЗ	Тема 30. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Часть 1.	2	Д	+					+
2	ПЗ	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Часть 2.	2	Д	+					+
3	ПЗ	Тема 31. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Часть 1.	2	Д	+					+
4	ПЗ	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Часть 2.	2	Д	+					+
5	ПЗ	Тема 32. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Часть 1.	2	Д	+					+
6	ПЗ	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Часть 2.	2	Д	+					+
7	ПЗ	Тема 33. Специальные беговые упражнения.	2	Д	+					+
8	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 5.1	2	Р	+	+			+	
Раздел 5.2. Легкая атлетика совершенствование.										
9	ПЗ	Тема 34. Совершенствование техники эстафетного бега. Часть 1.	2	Д	+					+
10	ПЗ	Совершенствование техники эстафетного бега. Часть 2.	2	Д	+					+
11	ПЗ	Тема 35. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Часть 1.	2	Д	+					+
12	ПЗ	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Часть 2.	2	Д	+					+
13	ПЗ	Тема 36. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.	2	Д	+					+
14	ПЗ	Тема 37. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега.	2	Д	+					+
15	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 5.2	2	Р	+	+			+	
16	ИЗ	Итоговый контроль по разделу 5	2	И	+				+	
		Всего часов за семестр:	32							
		Всего по дисциплине:	128							

Условные обозначения:

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации *

Виды учебных занятий, формы промежуточной аттестации	Сокращённое наименование	
Лекционное занятие	Лекция	ЛЗ
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	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 (раздел) дисциплины
Текущий итоговый контроль	Итоговый	И	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по темам (разделам) 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	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)	Выполнение обязательно

				реферата	
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

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

5.1. Планируемые результаты обучения по темам и разделам дисциплины

Планируемые результаты обучения по темам и разделам дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения дисциплины – согласно п. 1.3. и содержанием дисциплины – согласно п.3. настоящей рабочей программы дисциплины.

5.2. Формы проведения текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости обучающегося в семестре осуществляется в формах, предусмотренных тематическим планом настоящей рабочей программы дисциплины (см. п. 4.1).

5.3. Критерии, показатели и оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся

5.3.1. Условные обозначения:

Типы контроля (ТК)*

Типы контроля		Тип оценки
Присутствие	П	наличие события
Контроль самостоятельной работы	ДЗ	дифференцированный
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

5.3.2. Структура текущего контроля успеваемости по дисциплине

Порядок работы в балльно-рейтинговой системе

2 семестр

Виды занятий		Формы текущего контроля успеваемости		ТК	ВК	Max	Min	Шаг
Практическое занятие	ПЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Учет активности	А	В	Т	1	0	1
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	ПКН	В	И	10	0	1

		нормативов						
--	--	------------	--	--	--	--	--	--

3 семестр

Виды занятий		Формы текущего контроля успеваемости		ТК	ВК	Max	Min	Шаг
Практическое занятие	ПЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Учет активности	А	В	Т	1	0	1
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

4 семестр

Виды занятий		Формы текущего контроля успеваемости		ТК	ВК	Max	Min	Шаг
Практическое занятие	ПЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Учет активности	А	В	Т	1	0	1
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 семестр

Виды занятий		Формы текущего контроля успеваемости		ТК	ВК	Max	Min	Шаг
Практическое занятие	ПЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Учет активности	А	В	Т	1	0	1
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	ПКН	В	И	10	0	1

		контрольных нормативов						
--	--	---------------------------	--	--	--	--	--	--

5.3.3 Весовые коэффициенты текущего контроля успеваемости обучающихся (по видам контроля и видам работы)

2 семестр

Вид контроля	Пл н %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	Т К	Пл н %	Исходно		Коэф .
		Балл ы	%				Балл ы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	10	16	20,3	Контроль присутствия	П	10	16	20,3	0,49
Текущий тематический контроль	50	13	16,5	Активность	В	50	13	16,5	3,03
Текущий рубежный (модульный) контроль	20	40	50,6	Проверка контрольных нормативов	В	10	20	25,3	0,39
				Опрос устный	В	10	20	25,3	0,39
Текущий итоговый контроль	20	10	12,6	Проверка контрольных нормативов	В	20	10	12,6	1,58
Мах кол. баллов	100	79							

3 семестр

Вид контроля	Пл н %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	Т К	Пл н %	Исходно		Коэф .
		Балл ы	%				Балл ы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	10	16	20,3	Контроль присутствия	П	10	16	20,3	0,49
Текущий тематический контроль	50	13	16,5	Активность	В	50	13	16,5	3,03
Текущий рубежный (модульный) контроль	20	40	50,6	Проверка контрольных нормативов	В	10	20	25,3	0,39
				Опрос устный	В	10	20	25,3	0,39
Текущий итоговый контроль	20	10	12,6	Проверка контрольных нормативов	В	20	10	12,6	1,58
Мах кол. баллов	100	79							

4 семестр

Вид контроля	Пл н %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	Т К	Пл н %	Исходно		Коэф .
		Балл ы	%				Балл ы	%	

Текущий дисциплинирующий контроль	10	16	20,3	Контроль присутствия	П	10	16	20,3	0,49
Текущий тематический контроль	50	13	16,5	Активность	В	50	13	16,5	3,03
Текущий рубежный (модульный) контроль	20	40	50,6	Проверка контрольных нормативов	В	10	20	25,3	0,39
				Опрос устный	В	10	20	25,3	0,39
Текущий итоговый контроль	20	10	12,6	Проверка контрольных нормативов	В	20	10	12,6	1,58
Мах кол. баллов	100	79							

5 семестр

Вид контроля	Пл н %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	Т К	Пл н %	Исходно		Коэф .
		Бал лы	%				Бал лы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	10	16	20,3	Контроль присутствия	П	10	16	20,3	0,49
Текущий тематический контроль	50	13	16,5	Активность	В	50	13	16,5	3,03
Текущий рубежный (модульный) контроль	20	40	50,6	Проверка контрольных нормативов	В	10	20	25,3	0,39
				Опрос устный	В	10	20	25,3	0,39
Текущий итоговый контроль	20	10	12,6	Проверка контрольных нормативов	В	20	10	12,6	1,58
Мах кол. баллов	100	79							

5.4. Методические указания по порядку проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине по формам текущего контроля, предусмотренным настоящей рабочей программой дисциплины

Методические указания по порядку проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине по формам текущего контроля, предусмотренным настоящей рабочей программой дисциплины (см. п. 5.3.2) подготавливаются кафедрой и объявляются преподавателем накануне проведения текущего контроля успеваемости.

6. Организация промежуточной аттестации обучающихся

2 семестр.

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

3 семестр.

- 1) Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачет.

- 2) Форма организации промежуточной аттестации:
– на основании семестрового рейтинга обучающихся.

4 семестр.

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

5 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

7.3. 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 зачёта 2,3,4 и 5 семестрах

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 практические занятия и коллоквиумы, самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

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 контроль. При подготовке к коллоквиумам студенту следует внимательно изучить материалы, 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 практических материалов, изучение рекомендованной по данному курсу учебной

литературы, изучение информации, публикуемой в периодической печати и представленной в Интернете.

Освоение обучающимися учебной дисциплины «Физическая культура: общая физическая подготовка» складывается из контактной работы, включающей занятия семинарского типа (практические занятия, коллоквиумы и итоговое занятие), а также самостоятельной работы. Контактная работа с обучающимися предполагает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Для подготовки к занятиям семинарского типа обучающийся должен:

- внимательно изучить теоретический материал по конспекту лекции, учебникам, учебным пособиям, а также электронным образовательным ресурсам;
- подготовиться к выступлению на заданную тему, если данное задание предусмотрено по дисциплине;
- выполнить письменную работу, если данное задание предусмотрено по дисциплине;
- подготовить доклад, презентацию или реферат, если данное задание предусмотрено по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающихся является составной частью обучения и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний, выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям, текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации.

Выполнение домашних заданий осуществляется в форме:

- подготовки (разработки) альбомов, схем, таблиц, слайдов, выполнения иных практических заданий;
- самостоятельного выполнения программ, направленных на реализацию здорового образа жизни, улучшения показателей функционального состояния организма, развития и совершенствование физических качеств, овладение двигательными навыками;
- выполнения комплексов упражнений для развития основных физических качеств, обеспечивающих ведение здорового образа жизни;

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине «Физическая культура: общая физическая подготовка» осуществляется в ходе проведения отдельного вида занятия – коллоквиума. Текущий контроль включает в себя текущий тематический контроль, текущий рубежный (модульный) контроль и текущий итоговый контроль.

Для подготовки к текущему тематическому контролю обучающемуся следует изучить учебный материал по теме занятия или отдельным значимым учебным вопросам, по которым будет осуществляться опрос.

Для подготовки к текущему рубежному (модульному) контролю и текущему итоговому контролю обучающемуся следует изучить учебный материал по наиболее значимым темам и (или) разделам дисциплины в семестре.

Промежуточная аттестация в форме зачета по дисциплине «Физическая культура: общая физическая подготовка» проводится на основании результатов текущего контроля успеваемости обучающегося в семестре.

Для подготовки к зачету обучающемуся следует изучить учебный материал дисциплины:

- ознакомиться со списком вопросов и заданий, выносимых на промежуточную аттестацию в форме зачета;
- проанализировать материал и наметить последовательность его повторения;
- определить наиболее простые и сложные темы и (или) разделы дисциплины;

- повторить материал по наиболее значимым/сложным темам и (или) разделам дисциплины по конспектам лекций и учебной литературе, а также электронным образовательным ресурсам;

- повторить упражнения, практические (ситуационные) задачи, схемы, таблицы и другой материал, изученный в процессе освоения дисциплины.

9. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

9.1. Литература по дисциплине:

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания	Наличие литературы в библиотеке	
		Кол. экз.	Электр. адрес ресурса
1	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : [учеб. пособие]. В.А.Епифанов 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 568 с.		http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb/2/Default.asp .
2	Спортивная медицина [Электронный ресурс] нац. рук. Г. Д. Алексанянц и др.] ; гл. ред. : С. П. Миронов [и др. Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1184 с		http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb/2/Default.asp .
2	Физическая культура: методики практического обучения Барчуков, И.С. М.: КноРус, 2018		https://static.my-shop.ru/product/pdf/174/1733570.pdf

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.)

Заведующий кафедрой
д.м.н., профессор

Поляев Б.А.

	Содержание	Стр.
1.	Общие положения	5
2.	Формы работы обучающихся, виды учебных занятий и их трудоёмкость	9
3.	Содержание дисциплины (модуля)	10
4.	Тематический план дисциплины (модуля)	12
5.	Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)	17
6.	Организация промежуточной аттестации обучающихся	21
7.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	22
8.	Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)	22
9.	Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	24