

**Автономная некоммерческая организация высшего
образования
«Медицинский институт им. Зернова М.С.»**



**Утверждаю:
Ректор
Жукова Н.А.**

2025

**Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт**

Уровень образования
Высшее – специалитет
Специальность

32.05.01 Медико-профилактическое дело

Профиль Медико-профилактическое дело

Квалификация

Врач по общей гигиене, по эпидемиологии

Форма обучения

Очная

Ессентуки
2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1-2 курсе в 1 и 3 семестре.

Цели изучения дисциплины: формирование физической культуры личности и её способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по учебной дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Знать методы оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Владеть методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

2.1. Типы задач профессиональной деятельности

Дисциплина обеспечивает подготовку теоретической базы для освоения следующих типов профессиональной деятельности:

- профилактическая

2.2. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и индекса трудовой функции

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) компетенций:

п/№	Номер/ индекс компетенции (или его части) и ее содержание	Номер индикатора компетенции (или его части) и его содержание	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья. УК-7.2. Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	-	Двигательные умения навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания, контрольные работы

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры	
		1	3
		часов	часов
1	2	3	4
Контактная работа (всего), в том числе:	48/1,3	24	24
Лекции (Л)	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	48/1,3	24	24
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося, в том числе:	24/0,7	12	12

Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	-	3
	экзамен (Э)			
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72	36	36
	ЗЕТ	2	1	1

3.2. Перечень разделов учебной дисциплины и компетенций с указанием соотнесенных с ними тем разделов дисциплины

№ п/п	Индекс компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)
1	2	3	4
1.	УК-7	Гимнастика	Тема 1. Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.
			Тема 2. Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.
			Тема 3. Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.
			Тема 4. Основы воспитания гибкости.
2.	УК-7	Легкая атлетика	Тема 1. Обучение технике низкого старта, Стартовый разбег.
			Тема 2. Обучение технике низкого старта на повороте.
			Тема 3. Создать представление о технике эстафетного бега.
			Тема 4. Обучение технике передачи эстафетной палочки.
			Тема 5. Создать представление о технике бега в целом.
			Тема 6. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
			Тема 7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
			Тема 8. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ*, ПП	СР	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1.	1,3	Гимнастика			8	6	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2.	1,3	Легкая атлетика			40	18	46	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.

*Примечание: в том числе практическая подготовка (ПП)

3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины - не предусмотрены учебным планом

3.5. Название тем практических занятий, в том числе практической подготовки и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

№ п/п	Название тем практических занятий учебной дисциплины	Семестры	
		1	3
1.	2	3	4
1.	Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.	2	
2.	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.		2
3.	Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2	
4.	Основы воспитания гибкости.		2
5.	Обучение технике низкого старта, Стартовый разбег.	2	
6.	Обучение технике низкого старта на повороте.		2
7.	Создать представление о технике эстафетного бега.	2	
8.	Обучение технике передачи эстафетной палочки.		2
9.	Создать представление о технике бега в целом.	2	
10.	Совершенствование техники спортивной ходьбы.		2
11.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
12.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		2
13.	Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двух шажного хода.	2	
14.	Изучение и совершенствование техники коньковых ходов.		2
15.	Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов, попеременная тренировка на кругу.	2	
16.	Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.		2
17.	Обучение групповым действиям в нападении баскетболе.	2	
18.	Технико-тактические действия в волейболе.		2
19.	Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации.	2	
20.	Обучение и совершенствование технике удара по воротам.		6
21.	Обучение и совершенствование командным действиям в нападении.	4	
	Итого	48	

3.6. Лабораторный практикум - не предусмотрено учебным планом

3.7. Самостоятельная работа обучающегося

3.7.1. Виды СР (АУДИТОРНАЯ РАБОТА) - не предусмотрена учебным планом

3.7.2. Виды СР (ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА)

№ п/п	№ семест ра	Тема СР	Виды СР	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	1	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.	Контрольные работы, тестовые задания	2
2.	3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями по гимнастике.	Контрольные работы, тестовые задания	2
3.	1	Характеристика и разновидность гимнастических упражнений.	Контрольные работы, тестовые задания	2
4.	3	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Контрольные работы, тестовые задания	2
5.	1	Медико-биологические основы физической культуры и современной спортивной тренировки легкоатлета.	Контрольные работы, тестовые задания	2
6.	3	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка спортсмена легкоатлета.	Контрольные работы, тестовые задания	14
ИТОГО часов в семестре:				24

3.7.3. Примерная тематика контрольных вопросов

Семестр 1, 3.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Средства и методы физической культуры.
3. Естественно-научные основы физической культуры
4. Медицинские проблемы спортивной тренировки (врачебный контроль, педагогический, самоконтроль; взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни).
5. Физиологические основы спортивной и оздоровительной тренировки (тип, величина, интенсивность нагрузки; частота занятий; интервалы отдыха; методы

- тренировки).
6. Допинги: биологические, фармакологические, наркотические, психологические; социальные аспекты.
 7. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием человека.
 8. Двигательный режим в оздоровительной программе врача.
 9. Характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности врача.
 10. Организация и формы врачебного контроля в процессе занятий прикладной физической культурой и спортом.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Код и формулировка компетенции: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
УК-7.1. Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Знать методы оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья
УК-7.2. Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с	Владеть методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической	не владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической	Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры

использование м методов физической культуры	подготовленности.	культуры	
--	-------------------	----------	--

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
УК-7.1. Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Знать методы оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания, практические навыки
УК-7.2. Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Владеть методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Тестовые задания

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины

	Основная литература	
1.	Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Епифанов В. А. , Епифанов А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - ISBN 978-5-9704-5576-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :	Неограниченный доступ

	https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html	
--	---	--

2.	Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html	Неограниченный доступ
Дополнительная литература		
1.	Основы классического массажа [Текст] : учебное пособие / И. Р. Юсупов, Р. А. Гайнуллин, Г. И. Сабирова, А. М. Закиев ; Министерство здравоохранения Российской Федерации, Башкирский государственный медицинский университет. - Уфа, 2020. - 61, [1] с. : ил.	50
2.	Основы классического массажа [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. Р. Юсупов, Р. А. Гайнуллин, Г. И. Сабирова, А. М. Закиев ; Министерство здравоохранения Российской Федерации, Баш. гос. мед. унив-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2020. – Текст: электронный // БД «Электронная учебная библиотека». – URL: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib756.2.pdf .	Неограниченный доступ

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля)

1. <https://www.medicinform.net/> (Медицинская информационная сеть)
2. <https://www.studentlibrary.ru/> (Консультант студента)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине

Спортивный зал

Оборудование:

Гимнастические скамейки- 2 шт.;
 Щиты баскетбольные – 2 шт.;
 Сетка волейбольная – 1 шт.;
 Сетка баскетбольная – 2 шт.;
 Мячи баскетбольные – 10 шт.;
 Мячи волейбольные – 5 шт.;
 Насос для мяча – 2 шт.;
 Скакалка скоростная – 8 шт.;
 Скамья для пресса – 3 шт.
 Музыкальный центр – 1 шт
 Рециркулятор воздуха – 1 шт.;
 Аптечка универсальная – 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся

оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной Института

6.2. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

1. <http://mon.gov.ru> - Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.
3. <http://www.minzdravsoc.ru> - Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
4. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.
5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
7. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - e-library - Научная электронная библиотека
8. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
9. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура