

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-ОСЕТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

О.В. Ремизов

2020



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

основной профессиональной образовательной программы высшего образования –  
программы специалитета по специальности 33.05.01 Фармация,  
утвержденной 31.08.2020 г.

Специальность 33.05.01 Фармация (специалитет)

Форма обучения \_\_\_\_\_ очная

Срок освоения ОПОП ВО \_\_\_\_\_ 5 лет

Кафедра общей гигиены и физической культуры

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

ФГОС ВО по специальности **33.05.01 Фармация**, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации «27» марта 2018 г., приказ № 219.

Учебный план по специальности **33.05.01 Фармация**, одобренный ученым Советом ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России «31» августа 2020 г., протокол № 1 (ФАРМ-18-01-19; ФАРМ-18-02-20)

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры общей гигиены и физической культуры от «27» августа 2020 г., протокол № 1.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании центрального координационного учебно-методического совета от «28» августа 2020 г., протокол № 1.

Рабочая программа дисциплины утверждена ученым Советом ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России от «31» августа 2020 г., протокол № 1.

**Разработчики:**

Зав. кафедрой общей гигиены  
и физической культуры, д.м.н.  
профессор



Кусова А.Р.

Старший преподаватель кафедры  
общей гигиены и физической культуры



Ростиашвили Е.Ю.

**Рецензенты:**

**Хамиков А. А.** – зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова», к.п.н.

**Бибаева Л.В.** – зав. кафедрой биологии и гистологии ФГБОУ ВО «Северо-Осетинская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации, д.м.н., профессор

## Содержание рабочей программы

---

1. Наименование дисциплины;
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы;
3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы;
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся;
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий;
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине;
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины;
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины;
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины;
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости);
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.
13. Ведение образовательной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине и результаты освоения образовательной программы

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Тема занятия (раздела)	Индикаторы достижения компетенций	Результаты освоения		
					знать	уметь	владеть
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Теоретический раздел</b>							
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов</i>	ИДУК-7-3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Цели и задачи физического воспитания;</li> <li>✓ основы и системы организации физического воспитания и пропаганды здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ориентироваться в общих и специальных вопросах системы организации физической культуры и пропаганды здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Основными понятиями в области физической культуры</li> </ul>
	ОПК-6	Способен использовать современные информационные технологии при решении задач профессиональной деятельности, соблюдая требования информационной безопасности		ИДОПК-6-3 Применяет специализированное программное обеспечение для математической обработки данных наблюдений и экспериментов при решении задач профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Принципы, методы и средства решения стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности</li> </ul>
2.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы методик развития основных физических качеств</i>	ИДУК-7-2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Психофизиологическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента;</li> <li>✓ Особенности использования средств физической культуры для оптимизации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Использовать средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизической тренировки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Приемами регулирования работоспособности путем применения средств физической культуры;</li> <li>✓ навыками оптимизации своего физического состояния в</li> </ul>

					работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	✓ использовать на занятиях методику тренировки основных физических качеств человека (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)	условиях профессиональной деятельности
3.	<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Естественно - научные основы физического воспитания</i>	ИДУК-7-1 Выбирает здоровье сберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	✓ Обоснование механизмов и закономерностей совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической деятельности	✓ Оценивать воздействие основных средств физического воспитания на организм человека	✓ Информацией об основных методах оценки влияния физического воспитания на организм человека
4.	<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки</i>	ИДУК-7-1 Выбирает здоровье сберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	✓ Особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды; ✓ рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями	✓ Диагностировать состояние своего организма и отдельных его систем, вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта; ✓ рационально адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма, условиям труда, быта, отдыха и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учетом отмеченных особенностей	✓ специальными знаниями по теории и методике спортивной тренировки, гигиене, восстановлению, для развития инициативности и формированию адекватной оценки собственных физических возможностей

5.	<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека</i>	ИДУК-7-1 Выбирает здоровье сберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	✓ Цели и задачи контроля и самоконтроля за основными жизнеобеспечивающими системами организма;	✓ Проводить тесты и функциональные пробы, анализировать реакцию организма на выполненную нагрузку.	✓ Методами оценки физического развития, физической подготовленности организма
	<b>ОПК-6</b>	Способен использовать современные информационные технологии при решении задач профессиональной деятельности, соблюдая требования информационной безопасности		ИДОПК-6-3 Применяет специализированное программное обеспечение для математической обработки данных наблюдений и экспериментов при решении задач профессиональной деятельности	✓ Методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте	✓ Применять метрологически обоснованные средства и методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте; ✓ использовать измерительную информацию для обработки и анализа показателей различных видов подготовленности спортсменов и их соревновательных и тренировочных нагрузок	✓ Навыками работы с программными средствами при обработке результатов исследования; ✓ умениями получать и обрабатывать имеющиеся результаты с помощью новейших информационных технологий
6.	<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов</i>	ИДУК-7-3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	✓ Сущность, принципы, правила и последовательность оказания первой, доврачебной помощи	✓ Применять приемы оказания первой медицинской помощи;	✓ Приемами доврачебной помощи при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов

7.	<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Гигиенические основы физического воспитания и спорта.</i>  <i>Часть 1. Технические средства и тренажёры на службе здоровья.</i>  <i>Часть 2: Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности</i>	ИДУК-7-1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИДУК-7-2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;</li> <li>✓ методы оценки физических кондиций человека;</li> <li>✓ принципы использования восстановительных средств при физических нагрузках и в спорте;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Формировать физическую активность, здоровый образ жизни на основе гигиенических знаний;</li> <li>✓ проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Средствами и методами повышения и восстановления работоспособности на основе гигиенических знаний;</li> <li>✓ Методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом</li> </ul>
8.	<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Допинги и стимуляторы в спорте</i>	ИДУК-7-3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Механизмы патологического воздействия допингов;</li> <li>✓ формы и методы, применяемые для борьбы с допингом в спорте</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Свободно ориентироваться в многообразии подходов к ведению борьбы с допингом в различных видах спорта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Системой практических знаний, о патологическом воздействии допингов на организм спортсменов</li> </ul>
9.	<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе</i>	ИДУК-7-3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ О факторах внешней среды и их влиянии на здоровье человека;</li> <li>✓ воздействие на организм вредных привычек</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Анализировать реакцию организма на воздействие негативных факторов и возможности организма адаптироваться к этим факторам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Знаниями об основных медико-биологических факторах риска</li> <li>✓ методами борьбы с вредными привычками</li> </ul>
10.	<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов</i>	ИДУК-7-1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Основы адаптивного физического воспитания и спорта;</li> <li>✓ методы и организации комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля занимающихся адаптивной физической культурой и спортом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Подбирать по медицинским показаниям комплекс мероприятий для организации и проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Навыками применения средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта</li> </ul>

11.	<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ)</i>	ИДУК-7-3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	✓ Цели, задачи и средства проф. - прикладной физической подготовки студентов и методические основы; ✓ формы ППФП в медицинских вузах	✓ Самостоятельно подобрать и практически использовать средства и методы физической культуры для развития профессионально важных качеств и навыков	✓ Навыками оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности.
12.	<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов медицинских вузов</i>	ИДУК-7-1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	✓ Методические принципы физического воспитания, этапы обучения движениям; ✓ физические качества, средства и методы их воспитания	✓ Применять методы и средства физической подготовки при формировании двигательных качеств	✓ Методами и средствами развития физических качеств, оценивать уровень физической подготовленности
13.	<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья</i>	ИДУК-7-1 Выбирает здоровьесберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИДУК-7-3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	✓ Особенности применения физических упражнений для учащихся различных нозологических групп	✓ Подбирать соответствующие средства и методы решения коррекционных, компенсаторных, профилактических, оздоровительных, задач;	✓ Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
14.	<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Оптимизация физической активности населения</i>	ИДУК-7-1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИДУК-7-2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	✓ Основные методики назначения оптимального двигательного режима различных категорий населения.	✓ Применять основные методики назначения оптимального двигательного режима различных категорий населения	✓ Практикой применения физических упражнений с учетом возраста человека, энергозатратах и необходимым минимумом двигательной активности в процессе жизнедеятельности; системным подходом в оценке образа жизни

15.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Современные оздоровительно - спортивные системы повышения качества жизни человека</i>	ИДУК-7-3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности ИДУК-7-1 Выбирает здоровые сберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	✓ Принципы оздоровительной направленности физического воспитания, конкретизируемые в культурно-оздоровительных технологиях.	✓ Применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности; ✓ Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	✓ Современными физкультурно - оздоровительными технологиями повышения качества жизни человека, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
<b>Практический раздел</b>							
16.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</i>	ИДУК-7-1 Выбирает здоровые сберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Основные методы и способы формирования учебных, профессиональных жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта: принципы и закономерности	Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования	Методико-практическими основами физической культуры и здорового образа жизни
<b>Учебно-тренировочный подраздел</b>							
17.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>ОФП</i>	ИДУК-7-1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИДУК-7-2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Особенности развития физических качеств: принципы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; самоконтроль во время выполнения физической нагрузки.	Рационально использовать физические упражнения для разностороннего физического развития, укрепления здоровья и повышения работоспособности	Общими правилами построения спортивной тренировки: выбор цели (какое качество развивать и до какого уровня); выбор упражнений, обуславливающих развивающее воздействие: способы выполнения упражнений (скорость, длительность, величина отягощения); оптимальное количество повторений; структура тренировочного цикла; последовательность в развитии качеств

18.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Легкая атлетика</i>	ИДУК-7-1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИДУК-7-2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Основы техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега на 100 м. эстафетного бега; бега прямой с различной скоростью равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девочки) 3 000 м юноши) основы техники прыжков в длину с места	Выполнять технически правильно беговые упражнения; выполнять технически правильно прыжок в длину с места	Основами техники беговых упражнений; основами техники прыжков в длину с места; средствами воспитания физических качеств: силой, быстротой, ловкостью, гибкостью, выносливостью
19.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Спортивные игры</i>	ИДУК-7-2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Технику выполнения элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол); тактику игры в защите и нападении технику безопасности во время занятий спортивными играми;	Выполнять основные элементы спортивных игр: баскетбол - ловля, передача мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения, вырывание и выбивание мяча, волейбол - передача и приём мяча, подача мяча, нападающий удар, блокирование; организовывать командные действия в защите и нападении	Навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений в процессе занятий спортом; методиками, необходимыми для развития скоростно-силовых способностей; основными принципами командного взаимодействия
<b>Контрольный раздел</b>							
20.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Контроль определения уровня сформированности физической и функциональной подготовленности</i>	ИДУК-7-1 Выбирает здоровьесберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>✓ технику выполнения контрольных нормативов для определения уровня физической и функциональной подготовленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>✓ выполнять технически правильно контрольные нормативы по общефизической и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания социальных естественнонаучных процессов функционирования физического воспитания личности и общества;</li> <li>✓ технической и тактической подготовки по элементам спортивных и подвижных игр;</li> </ul>

						✓ спортивно-технической подготовке	✓ техникой выполнения контрольных тестов и результативно выполняющих в соответствии с требованиями ФГОС ВО (двигательно-кондиционный компонент)
<b>ОПК-6</b>	Способен использовать современные информационные технологии при решении задач профессиональной деятельности, соблюдая требования информационной безопасности		ИДОПК-6-3 Применяет специализированное программное обеспечение для математической обработки данных наблюдений и экспериментов при решении задач профессиональной деятельности	✓ Основные виды современных информационно-коммуникационных технологий	✓ Использовать компьютерные технологии для поиска, отбора и обработки информации, касающийся профессиональной деятельности	✓ Навыками использования информационно-коммуникационных технологий в собственной профессиональной деятельности	

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Физическая культура» - важнейший компонент целостного развития личности, включается в образовательную программу специалитета и реализуется в I и VII семестрах. Дисциплина «Физическая культура» в соответствии ФГОС ВО по специальности 33.05.01 реализуется в рамках обязательной части Блока I «Дисциплины» (модули) в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы). Указанные академические часы являются обязательными для освоения.

### 4. Объем дисциплины

№ п/п	Вид работы	Всего зачетных единиц	Всего часов	Семестр	
				I	VII
				Количество часов	
1	2	3	4	5	
1. __	<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:</b>	<b>2,0</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
2. __	Лекции (Л)		40	20	20
3. __	Практические занятия (ПЗ)		32	16	16
4. __	Семинары (С)		–	–	–
5. __	Лабораторные работы (ЛР)		–	–	–
6. __	Самостоятельная работа студента (СРС)		–	–	–
7.	<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)		<b>3</b>	<b>3</b>
		экзамен (Э)		–	–
8. __	<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>		<b>72</b>	<b>36</b>
		<b>ЗЕТ</b>	<b>2,0</b>		<b>1,0</b>

## 5. Содержание дисциплины

№ п/п	№ семестра	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды учебной деятельности (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	I, VII	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	40				40	с, ТЗ*
	I	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	4				4	
	I	Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы методик развития основных физических качеств.	4				4	
	I	Естественно - научные основы физического воспитания.	2				2	
	I	Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки.	2				2	
	I	Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека.	2				2	
	I	Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов	2				2	
	I	Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Часть 1: Технические средства и тренажеры на службе здоровья. Часть 2: Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности.	2				2	
	VII	Допинги и стимуляторы в спорте.	2				2	
	VII	Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе.	2				2	
	VII	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.	2				2	
	VII	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ).	2				2	
	VII	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов медицинских вузов.	4				4	
	VII	Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	2				2	
	VII	Оптимизация физической активности населения.	2				2	
	VII	Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	4				4	

2.	I, VII	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ			32		32	
<b>Методико-практический подраздел**</b>								
	VII	<b>Нетрадиционные методы физического воспитания:</b> <i>Аутогенная тренировка (оуо, суо)***.</i>						С, ЗР
	I	<b>Контроль и самоконтроль:</b> <i>Оперативный контроль на занятиях по физической культуре (оуо, суо).</i>						
	I	<i>Определение физической работоспособности студентов при занятиях физическими упражнениями (оуо, суо).</i>						
	I	<i>Оценка физического состояния (оуо).</i>						
	I	<i>Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения (суо).</i>						
	VII	<i>Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста (оуо, суо).</i>						
	I	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка:</b> <i>Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики (оуо, суо).</i>						
	VII	<i>Составление программы профессионально-прикладной физической культуры врача (оуо, суо).</i>						
<b>Учебно-тренировочный подраздел</b>								
	I	<i>Легкая атлетика</i>			6		6	ТЗ
		<i>Баскетбол</i>			4		4	ТЗ
		<i>Волейбол</i>			4		4	ТЗ
	VII	<i>Легкая атлетика</i>			6		6	ТЗ
		<i>Баскетбол</i>			4		4	ТЗ
		<i>Волейбол</i>			4		4	ТЗ
3.	I, VII	<b>КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ (ЗАЧЕТ)</b>			4		4	ТЗ
		<b>ИТОГО:</b>	40		32		72	

\* Прим.: С - собеседование, ЗР - защита реферата, ТЗ - тестовые задания,

\*\* Прим.: методико-практические занятия проводятся в рамках практических занятий по учебному расписанию.

\*\*\* Прим.: оуо - основное учебное отделение; суо- специальное учебное отделение

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

№/п	№ семестра	Наименование учебно-методической разработки
1.	I	Ростиашвили Е.Ю., Андиев О.Х., Аситашвили С.Г. <i>«Теоретический курс к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура для студентов».</i> Учебно-методическое пособие. 2016.
2.	I	Ростиашвили Е.Ю., Аситашвили С.Г. <i>«Определение физической работоспособности студентов».</i> Методические рекомендации для студентов. 2016.
3.	I	Кусова А.Р., Разуваева А.А. <i>«Оценка физического состояния».</i> Методические рекомендации. 2016.
4.	I	Кусова А.А., Разуваева А.А. <i>«Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики».</i> Методические рекомендации.
5.	VII	Кусова А.Р., Разуваева А.А. <i>«Аутогенная тренировка».</i> Учебно-методическое пособие для студентов. 2016.
6.	VII	Кусова А.Р., Ростиашвили Е.Ю. <i>«Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста».</i> Учебно-методическое пособие. 2016.
7.	VII	Ростиашвили Е.Ю., Андиев О.Х. <i>«Составление программы профессионально-прикладной физической культуры врача».</i> Методические рекомендации для студентов. 2016.
8.	I, VII	Кусова А.Р., Ростиашвили Е.Ю. <i>«Методы оценки и коррекции осанки».</i> Методические рекомендации для студентов. 2017.
9.	I, VII	Ревазов М.О., Козаев Р.Х., Маганова Н.Г. <i>«Организация занятий по физической культуре студентов специального медицинского отделения с сердечно-сосудистой патологией».</i> Методическое пособие. 2018.
10.	I, VII	Кусова А.Р., Ростиашвили Е.Ю. <i>«Организация занятий по физической культуре для студентов с избыточной массой тела».</i> Методические рекомендации. 2018.
11.	I, VII	Шаталова А.А., Андиев О.Х., Аситашвили С.Г., Ревазов М.О. <i>«Использование подвижных игр на занятиях физической культуры в вузе».</i> Методическое пособие. 2019.
12.	I, VII	Горохов С.В., Козаев Р.Х. <i>«Подвижные игры с элементами бадминтона на занятиях со студентами специальной медицинской группы».</i> Методическое пособие. 2019.
13.	I, VII	Кусова А.Р., Ростиашвили Е.Ю. <i>«Организация занятий по физической культуре для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (плоскостопие)».</i> Методические рекомендации. 2019.

14.	I, VII	Кусова А.Р., Шаталова А.А., Горохов С.В., Козаев Р.Х. <i>«Современные вспомогательные и нетрадиционные оздоровительно-физкультурные средства и технологии»</i> . Методическое пособие. 2020.
15.	I, VII	Кусова А.Р., Ростиашвили Е.Ю. <i>«Организация занятий по физической культуре для студентов специального медицинского отделения с заболеванием опорно-двигательной системы-сколиозом»</i> . Методическое пособие. 2020.
16.	I, VII	Андиев О.Х., Аситашвили С.Г., Ревазов М.О. <i>«Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений без предметов на занятиях по физической культуре»</i> . Учебно-методическое пособие. 2020.

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

№/п	Перечень компетенций	№ семестра	Показатель(и) оценивания	Критерий(и) оценивания	Шкала оценивания	Наименование ФОС
1.	<b>УК-7</b> – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	I, VII	См. стандарт оценки качества образования, утв. Приказом ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России от 10.07.2018 г., № 264/о	См. стандарт оценки качества образования, утв. Приказом ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России от 10.07.2018 г., № 264/о	См. стандарт оценки качества образования, утв. Приказом ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России от 10.07.2018 г., № 264/о	Тестовые задания
2.	<b>ОПК-6</b> – способен использовать современные информационные технологии при решении задач профессиональной деятельности, соблюдая требования информационной безопасности	I, VII	См. стандарт оценки качества образования, утв. Приказом ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России от 10.07.2018 г., № 264/о	См. стандарт оценки качества образования, утв. Приказом ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России от 10.07.2018 г., № 264/о	См. стандарт оценки качества образования, утв. Приказом ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России от 10.07.2018 г., № 264/о	Тестовые задания

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

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров		Наименование ЭБС/ссылка ЭБС
				в библ.	на каф.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Основная литература</b>						
1.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Ю.И. Евсеев	Ростов-на-Дону Феникс, 2014	200	5	
2.	Физическая культура и здоровье: учебник	В.В. Пономарева	М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001	41	3	
3.	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие	Г.С. Туманян	М.: Академия, 2006	20	2	
4.	Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие	И.С. Барчуков, А.А. Нестеров	М.: Академия, 2006	5	2	
<b>Дополнительная литература</b>						
5.	Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие	Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов	М.: Академия, 2006	5	2	
6.	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие	Ю.Д. Железняк	М.: Академия, 2005	5	2	
6.	Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник	Ю.Д. Железняк	М.: Академия, 2006	4	2	
8.	Лечебная физическая культура: справочник	В.А. Епифанов	М.: Медицина, 2004	15	3	«консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970426456.html">http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970426456.html</a>
			М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006	151	4	

СОГЛАСОВАНО  
Зав. библиотекой

*Лоп В. Логтава*

## 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

### *«Консультант студента»*

1. <http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970426456.html>
2. <http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html>
3. <http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785305002249.html>
4. <http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970436479.html>
5. <http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970436592.html>

### ✓ программное обеспечение базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.-

<http://lib.sportedu.ru>-

Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ -

<http://www.minzdravsoc.ru>

### ✓ электронные образовательные ресурсы:

<https://elibrarv.ru>

<http://www.scsml.rssi.ru>

<http://biblio-vluki.ru/catalog/gafc/>

<https://ru.wikipedia.org/wiki>

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине «Физическая культура» складывается из аудиторных занятий (72 час.), включающих лекционный курс (40 час.) и практические занятия (32 час.). Реализация программы предусматривает использование традиционных и информационно-коммуникационных образовательных технологий.

### **Теоретический раздел**

Лекционный материал подается в форме проблемных лекций и лекции - визуализации. На занятиях даются основные понятия и термины, основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность, явлений в физической культуре. Теоретический и учебно-методический материал студенты проходят в общем потоке.

### **Практический раздел**

На основании медицинского заключения студенты распределяются на три медицинские группы:

- основная – возможны занятия физической культурой без ограничений и участие в соревнованиях;
- подготовительная – возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями без участия в соревнованиях;
- специальная – возможны занятия физической культурой по специальной программе.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, выполняют программу дисциплины в объеме эквивалентном количеству учебных часов в виде: подготовки рефератов, участия в судействе соревнований и т.д.

Для тренировочно-оздоровительных и контрольных занятий студенты распределяются в основное, спортивное и специальное учебное отделения.

В основное учебное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты специальной медицинской группы.

В спортивное учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в академии.

Внеучебные занятия организуются в форме занятий в секциях, массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Основное учебное время выделяется на практическую работу по развитию физических качеств и выработке двигательных умений и навыков. Занятия проводятся по классической схеме, которые состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. В зависимости от частных задач используются различные средства и методы.

С целью обеспечения непрерывности учебного процесса, объективно не имеющим возможность по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине, необходимые материалы по разделам программы, так и индивидуально-ориентированные предоставляются в электронном варианте в виде файлов с лекциями, презентациями и другими методическими материалами.

### **Контрольный раздел**

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, выполняют контрольные требования по физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

Перечень требований и тестов по каждому разделу разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний. Для оценки усвоения теоретического материала применяется программное тестирование с использованием персональных компьютеров.

По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для студентов и методические указания для преподавателей.

Обучающиеся обеспечены доступом к библиотечному фонду академии и кафедры.

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Семестр	Вид занятий Л, Пр.,С	Используемые образовательные технологии (активные, интерактивные)	Кол-во часов	% занятий в интерактивной форме	Перечень программного обеспечения
I, VII	Л	Проблемные лекции Лекции-беседы Лекции-конференции	40	20	Microsoft Office Power Point Acrobat Reader Internet Explorer
	Пр.	«Круглые столы» Ролевые и деловые игры Дискуссии	32	–	–
	С	УИРС Рефераты Составление профилактических программ	–	–	–

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

№/п	Наименование оборудования	Количество	Техническое состояние
1	2	3	4
<i>Учебно-практическое оборудование</i>			
1.	Компьютер	2	хорошее
2.	Проектор	1	хорошее
3.	Копировальная техника	1	хорошее
4.	Мат гимнастический	6	хорошее
5.	Кольцо амортизационное	2	хорошее
6.	Щит б/б игровой пластмассовый	2	хорошее
7.	Стойка волейбольная	1	хорошее
8.	Степ-платформа	15	хорошее
9.	Теннисный стол	2	хорошее
10.	Стол шахматный	6	хорошее
11.	Ростомер	1	хорошее
12.	Лавка	5	хорошее
13.	Дартс	2	хорошее
14.	Мяч баскетбольный	10	хорошее
15.	Мяч волейбольный	22	хорошее
16.	Мяч футбольный	17	хорошее
17.	Коврик Домино	2	хорошее
18.	Каремат	20	хорошее
19.	Коврики спортивные	5	хорошее

20.	Мяч для фитнеса	10	хорошее
21.	Гантели	5	хорошее
22.	Насос для мяча	3	хорошее
23.	Обруч стальной гимнастический	10	хорошее
24.	Палка гимнастическая	10	хорошее
25.	Ракетка для настольного тенниса	10	хорошее
26.	Ракетка для бадминтона	10	хорошее
27.	Секундомер	1	хорошее
28.	Сетка баскетбольная	7	хорошее
29.	Сетка волейбольная	4	хорошее
30.	Сетка для настольного тенниса	3	хорошее
31.	Скакалка гимнастическая	35	хорошее
32.	Шахматы	5	хорошее
33.	Эспандер грудной	3	хорошее
34.	Динамометр ручной	1	хорошее
35.	Весы механические	1	хорошее
36.	Мяч настольного тенниса	200	хорошее
37.	Динамометр кистевой	4	хорошее
38.	Тонометр автоматический	1	хорошее
39.	Тонометр механический	3	хорошее
<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>			
Спортивный зал игровой		С раздевалками для мужчин и женщин (оснащённые скамейками), душевыми и туалетами для мужчин и женщин	
Учебная аудитория для проведения методических, лекционных занятий		1	
Доска классная		1	
Преподавательская		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные	
Раздевалка для преподавателей		Включает в себя: мягкие скамейки, шкафчики для одежды	
Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи	
<i>Открытые спортивные площадки</i>			
Игровое поле для мини- футбола		1	
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места		1	
Ворота для мини-футбола		2	
<i>Таблицы</i>			
Тестовые задания по изучаемым темам		300	

### **13. Ведение образовательной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

В условиях введения ограничительных мероприятий (карантина), связанных с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией, угрозой распространения новой коронавирусной инфекции и прочих форс-мажорных событиях, не позволяющих проводить учебные занятия в очном режиме, возможно изучение настоящей дисциплины или ее части с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Преподавание дисциплины в вышеописанных ситуациях будет осуществляться посредством освоения электронного курса с доступом к видео лекциям и интерактивным материалам курса: презентациям, статьям, дополнительным материалам, тестам и различным заданиям. При проведении учебных занятий, текущего контроля успеваемости, а также промежуточной аттестации обучающихся могут использоваться платформы электронной информационно-образовательной среды академии и/или иные системы электронного обучения, рекомендованные к применению в академии, такие как Moodle, Zoom, Webinar и др.

Лекции могут быть представлены в виде аудио-, видеофайлов, «живых лекций» и др.

Проведение семинаров и практических занятий возможно в режиме on-line как в синхронном, так и в асинхронном режиме. Семинары могут проводиться в виде web-конференций.