

№ ЛД-21

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



УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО СОГМА
Минздрава России

О.В. Ремизов

«30» марта 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования –
программы специалитета по специальности 31.05.01 Лечебное дело,
утвержденной 30.03.2022 г.

Форма обучения _____ очная _____

Срок освоения ОПОП ВО _____ 6 _____

Кафедра _____ общей гигиены и физической культуры _____

Владикавказ, 2022 г.

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1. ФГОС ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации «12» августа 2020 г. № 988
2. Учебный план ОПОП ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело ЛД-21-01-21;
ЛД-21-02-22,
утвержденный ученым Советом ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России «30» марта 2022 г., протокол № 6.

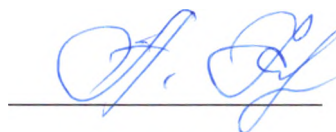
Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры общей гигиены и физической культуры от «16» марта 2022 г., протокол № 8.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании центрального координационного учебно-методического совета от «22» марта 2022 г., протокол № 4.

Рабочая программа дисциплины утверждена ученым Советом ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России от «30» марта 2022 г., протокол № 6.

Разработчики:

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



А.Р. Кусова

Старший преподаватель кафедры
общей гигиены и физической культуры



Е.Ю. Ростиашвили

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
Теоретический раздел							
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</i>	ИД-1 Владеть методами физической подготовки ИД-2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	✓ Физическая культура и ее социально-биологические основы; ✓ основные способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности; ✓ основные принципы ЗОЖ; ✓ научно-теоретические основы формирования базовой, оздоровительной, рекреационной, спортивной физической культуры и их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения; ✓ методы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления и сохранения здоровья; ✓ основные способы восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	✓ Управлять своим физическим здоровьем с применением современных двигательных, оздоровительных и спортивных технологий; ✓ использовать практические умения и навыки по физической культуре в профессиональной деятельности; ✓ эффективно восстанавливать свое физическое состояние, адаптироваться к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; ✓ использовать средства и методы физической культуры и спорта в укреплении и восстановлении социальной и профессиональной активности	✓ Методами диагностики, самооценки физического здоровья; ✓ средствами для коррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; ✓ комплексом мероприятий по укреплению физического и психологического состояния; ✓ современными технологиями управления и восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры
Практический раздел							
	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<u>Методико-практический подраздел</u> <i>Методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</i>	ИД-1 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	✓ Средства и методы физической культуры в формировании учебных, профессиональных, жизненных умений и навыков	✓ Использовать методы физической подготовки для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	✓ Методико-практическими основами физической культуры и здорового образа жизни; ✓ методами физической культуры для восстановления социальной и профессиональной активности

	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<u>Учебно-тренировочный подраздел</u> <i>ОФП с элементами легкой атлетики</i>	ИД-1 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	✓ Методику формирования двигательного навыка с учетом индивидуальных особенностей организма; ✓ средства и методы развития основных физических качеств; ✓ возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта; ✓ самоконтроль во время выполнения физической нагрузки	✓ Составлять комплексы упражнений различной направленности, развивать физические качества и поддерживать их необходимый уровень для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ✓ использовать методы физической культуры и спорта в укреплении и восстановлении социальной и профессиональной активности	✓ Техникой выполнения отдельных упражнений и комплексов на любые группы мышц; ✓ навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования; ✓ алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры
Контрольный раздел							
	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Диагностика индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности обучающегося.</i>	ИД-1 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	✓ Теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; ✓ влияние физической культуры и спорта на развитие человека и подготовку специалиста, простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности ✓ двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности	✓ Выполнять технически правильно контрольные нормативы по общефизической и спортивно-технической подготовке; ✓ направленно использовать методы физической культуры для повышения уровня физической подготовленности	✓ Техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС ВО

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ФГОС ВО по специальности 31.05.01 «Лечебное дело».

4. Объем дисциплины

№№ п/п	Вид работы		Всего зачетных единиц	Всего часов	Семестры	
					II	VII
					Часов	
1	2		3	4	5	6
1.	Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:		2 ЗЕТ	72	36	36
2.	Лекции (Л)			40	20	20
3.	Практические занятия (ПЗ)			32	16	16
4.	Самостоятельная работа студента (СРС)			–	–	–
5.	Вид промежуточной аттестации	зачет (З)			3	3
		экзамен (Э)		–	–	–
6.	ИТОГО:	часов		72	36	36
		ЗЕТ	2 ЗЕТ		1	1

5. Содержание дисциплины

№/п	№ семестра	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды учебной деятельности (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ПЗ	ВСЕГО	
1	2	3	4	5	6	7
1.	II, VII	1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (научно-методические основы формирования физической культуры личности)	40		40	
	II	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.	4		4	Блиц-опрос
	II	Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы методик развития основных физических качеств.	4		4	
	II	Естественно-научные основы физического воспитания	2		2	
	II	Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки.	2		2	
	II	Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека.	2		2	
	II	Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов	2		2	
	II	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	
			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.	II, VII	2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (технологии двигательной деятельности)		32	32	
	Методико-практический подраздел*					
	VII	Нетрадиционные методы физического воспитания: Аутогенная тренировка (оуо, суо)**.				Доклад, презентация
	II	Контроль и самоконтроль: Оперативный контроль на занятиях по физической культуре (оуо, суо).				
	II	Определение физической работоспособности студентов при занятиях физическими упражнениями (оуо, суо).				

	II	Оценка физического состояния (оуо).				
	II	Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения (суо).				
	VII	Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста (оуо, суо).				
	II	Профессионально-прикладная физическая подготовка: Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики (оуо, суо).				
	VII	Составление программы профессионально-прикладной физической культуры врача (оуо, суо).				
Учебно-тренировочный подраздел						
	II, VII	Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики Общая физическая подготовка Тема1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.		4	4	Составление комплексов упражнений различной направленности, тесты
	II, VII	Тема2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.		2	2	
	II, VII	Тема3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.		2	2	
	II, VII	Тема4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.		2	2	
	II	Легкая атлетика Тема1. Обучение технике низкого старта и прыжка в длину.		2	2	
	VII	Тема2. Совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину.		2	2	
	II, VII	Тема3. Развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	
	II	Тема4. Обучение технике бега на короткие дистанции.		2	2	
	VII	Тема5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2	2	
	II	Тема6. Обучение технике бега на средние дистанции.		2	2	
	VII	Тема7. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2	2	
	II	Тема8. Обучение технике бега на длинные дистанции.		2	2	
	VII	Тема9. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		2	2	
3.	II, VII	3. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ Тема1. Диагностика индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности обучающегося		4	4	Контроль за физической подготовленностью; контрольные нормативы, реферат
		ИТОГО:	40	32	72	

*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.	II	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.	II	Ростиашвили Е.Ю., Аситашвили С.Г. <i>«Определение физической работоспособности студентов».</i> Методические рекомендации для студентов. 2016.
3.	II	Кусова А.Р., Разуваева А.А. <i>«Оценка физического состояния».</i> Методические рекомендации. 2016.
4.	II	Кусова А.А., Разуваева А.А. <i>«Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики».</i> Методические рекомендации. 2016.
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.	II, VII	Кусова А.Р., Ростиашвили Е.Ю. <i>«Методы оценки и коррекции осанки».</i> Методические рекомендации для студентов. 2017.
9.	II, 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.	II, VII	Кусова А.Р., Ростиашвили Е.Ю. <i>«Организация занятий по физической культуре для студентов с избыточной массой тела».</i> Методические рекомендации. 2018.
11.	II, 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.	II, 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.	II, 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.	II, 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.	II, 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.	II, 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.
17.	II, VII	Кусова А.Р., Тедеева И.В. « <i>Растяжка для начинающих. Методика Восстановления после физических нагрузок</i> »; методическое пособие для студентов. 2021.
18.	II, VII	Ростиашвили Е.Ю., Горохов С.В. « <i>Оздоровительная гимнастика в системе физического воспитания</i> »; методическое пособие для студентов специального медицинского отделения. 2021.
19.	II, VII	Андиев О.Х., Аситашвили С.Г. « <i>Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений с предметами</i> »; учебно-методическое пособие для студентов. 2021.

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.	УК-7	II, VII	См. стандарт контроля качества обучения, утв. Приказом ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России от 10.07.2018 г., № 264/о	См. стандарт контроля качества обучения, утв. Приказом ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России от 10.07.2018 г., № 264/о	См. стандарт контроля качества обучения, утв. Приказом ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России от 10.07.2018 г., № 264/о	Эталон тестовых заданий, тесты общей физической и профессионально-прикладной физической подготовки, реферат

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.	
Основная литература						
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	
Дополнительная литература						
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	
7.	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» http://www.studmedlib.ru/ru/book/I/SBN9785970426456.html
			М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006	151	4	

СОГЛАСОВАНО
Зав. библиотекой

В. В. Пономарева

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

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Официальный сайт Министерства спорта РФ.
2. <https://www.rosminzdrav.ru/> – Официальный сайт Министерства здравоохранения РФ.
3. <http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
4. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека.
5. <http://www.edu.ru/> – Российское образование. Федеральный портал.
6. <http://www.teoriya.ru/ru> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
7. <http://edu.garant.ru/garant/study/> – Гарант-студент: энциклопедия Российского законодательства (программа поддержки учебных заведений). Специальный выпуск для студентов, аспирантов, преподавателей.
8. «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>.
9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://window.edu.ru/>.
10. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.
11. <http://www.volley.ru/pages/497/> – Всероссийская федерация волейбола.
12. <http://www.badm.ru/> – Национальная федерация бадминтона России.
13. <http://www.afkonline.ru/> – Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал.
14. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни» (открытый доступ).

✓ электронные образовательные ресурсы:

1. <https://elibrary.ru>
2. <http://www.scsml.rssi.ru>
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» складывается из контактной работы, включающих лекционный курс и практические занятия. Самостоятельная работа обучающихся ФГОС ВО не предусмотрена.

Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности. Лекционный материал подается в форме проблемной лекции, лекции-беседы, лекции-конференции. На занятиях даются основные понятия и термины, основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре.

Практический раздел

В зависимости от состояния здоровья, обучающиеся относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная (практически здоровые студенты), подготовительная (имеющие ограничения двигательной активности) и специальная (студенты с ограниченными возможностями здоровья). 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. Основным критерий распределения обучающихся по учебным группам – результаты их медицинского обследования.

Определение медицинских групп для занятий с учетом состояния здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. *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. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные дозированные физические упражнения, естественные факторы природы и определенные гигиенические факторы.

Для обучающихся спортивного отделения осуществляется специализация в избранном виде спорта – начальная спортивная подготовка и спортивное совершенствование. Занятия предусматривают специфические средства и методы подготовки в конкретном виде спорта на базе более высоких, чем в базовых видах, объемов интенсивности нагрузки.

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет образовательную, корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Распределение студентов на группы по медицинским показателям

<i>Название группы</i>	<i>Медицинская характеристика группы</i>	<i>Допускаемая физическая нагрузка</i>
<i>Основная</i>	<i>Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности</i>	<i>Занятия по учебной программе физической культуры в полном объеме</i>
<i>Подготовительная</i>	<i>Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью</i>	<i>Занятия по учебной программе физической культуры при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития</i>
<i>Спортивная</i>	<i>Студенты основной медицинской группы, показывающие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желающие углубленно заниматься одним из видов спорта</i>	<i>Занятия в одной из спортивных секций; участие в соревнованиях</i>
<i>Специальная</i>	<i>Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок</i>	<i>Занятия по специальным учебным программам</i>

Примечание: перевод из одной медицинской группы в другую проводится после дополнительного медицинского обследования на основании заключения врача и решения преподавателя по физической культуре.

Рекомендации для обучающихся, освобожденных от практических занятий по подготовке реферата

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. Тема выбирается совместно с преподавателем из списка предложенных, возможно – интересующая тема. Для работы с рефератом необходимо подобрать необходимую литературу в библиотеке академии или других источниках, проанализировать материал, выделить ключевые понятия и подготовить реферат в соответствии с требованиями, для защиты реферата подготовить краткое сообщение. Для получения промежуточной аттестации обучающимся необходимо выполнить все задания, предусмотренные программой дисциплины.

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.

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Студент, пропустивший практические занятия, обязан их отработать по специальному графику. Студент, пропустивший теоретические занятия обязан самостоятельно подготовиться по разделам программы и уметь показать уровень освоенного материала в форме: тестирования, подготовки доклада по теоретическому разделу программы с презентацией; умение составить комплекс упражнений разминки, утренней гигиенической гимнастики и др., написания реферата (для студентов специальной медицинской группы).

Контрольный раздел

Оценивание знаний, умений и навыков, формируемых при изучении учебной дисциплины, осуществляется в процессе текущей и промежуточной аттестации. Текущая аттестация проводится в течение периода обучения, отведенного на изучение учебной дисциплины, и включает контроль формирования компетенции в процессе аудиторных занятий обучающегося. Промежуточной аттестацией завершается изучение дисциплины. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных тестов.

Обучающиеся специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний, а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

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.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями (ОВЗ)

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» инвалидами и лицами с ОВЗ заключается в выполнении письменной работы на тему из списка обязательной тематики теоретического раздела рабочей программы дисциплины. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

В зависимости от характера заболевания обучающегося и степени ограниченности возможностей (в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы) занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- ✓ лекционные занятия по тематике здорового образа жизни;
- ✓ подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;
- ✓ занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- ✓ подготовка реферата по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей, предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- ✓ в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- ✓ в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- ✓ письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- ✓ выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- ✓ устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

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

Internet Explorer;
Microsoft Office;
Power Point

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	3	Хорошее
2.	Проектор	1	Хорошее
3.	Копировальная техника	1	Хорошее
4.	Мат гимнастический	10	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	3	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	15	Хорошее
16.	Мяч футбольный	8	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	2	Хорошее
23.	Обруч стальной гимнастический	10	Хорошее
25.	Ракетка для настольного тенниса	20	Хорошее
26.	Ракетка для бадминтона	20	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	20	Хорошее
32.	Шахматы	7	Хорошее
33.	Эспандер грудной	3	Хорошее
34.	Динамометр ручной	1	Хорошее
35.	Весы механические	1	Хорошее
36.	Мяч настольного тенниса	100	Хорошее
37.	Доска классная	1	Хорошее
38.	Динамометр кистевой	4	Хорошее
39.	Тонометр автоматический	1	Хорошее
40.	Тонометр механический	3	Хорошее
41.	Тренажер	1	Отличное
<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>			
42.	Спортивный зал №1	1	Хорошее
43.	Спортивный зал №2	1	Хорошее
44.	Стрелковый ТИР		Удовлетворительное
45.	Учебная аудитория для проведения методических, лекционных занятий	1	Хорошее
46.	Преподавательская	1	Хорошее
47.	Раздевалка для преподавателей	1	Хорошее
48.	Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования	1	Хорошее
<i>Открытые спортивные площадки</i>			
49.	Игровое поле для мини-футбола	1	Удовлетворительное
50.	Дорожка разметочная для прыжков в длину	1	Хорошее
51.	Ворота для мини-футбола	2	Удовлетворительное

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.