

№ Пед-15

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

«24» мая 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования –
программы специалитета по специальности 31.05.02 Педиатрия,
утвержденной 24.05.2023 г.

Форма обучения _____ очная _____

Срок освоения ОПОП ВО _____ 6 _____

Кафедра _____ общей гигиены и физической культуры _____

Владикавказ, 2023 г.

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1. ФГОС ВО по специальности 31.05.02 Педиатрия, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации «17» августа 2015 г. № 853.
2. Учебные планы ОПОП ВО по специальности 31.05.02 Педиатрия
Пед - 15-04-18;
Пед - 15-05-19;
Пед - 15-06-20,
утвержденные ученым Советом ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России «24» мая 2023 г., протокол № 8.

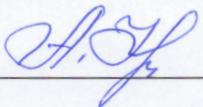
Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры общей гигиены и физической культуры от «18» мая 2023 г., протокол № 10.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании центрального координационного учебно-методического совета от «23» мая 2023 г., протокол № 5.

Рабочая программа дисциплины утверждена ученым Советом ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России от «24» мая 2023 г., протокол № 8.

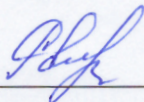
Разработчики:

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:

Хамикоев 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 компе- тенции	Содержание дисциплины (или ее разделов)	Результаты освоения		
			знать	уметь	владеть
1	2	3	4	5	6
Теоретический раздел					
1.	ОК-6	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	✓ Цели и задачи физического воспитания; ✓ основы и системы организации физического воспитания и пропаганды здорового образа жизни	✓ Ориентироваться в общих и специальных вопросах системы организации физической культуры и пропаганды здорового образа жизни	✓ Основными понятиями в области физической культуры
2.	ОК-6	Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы методик развития основных физических качеств	✓ Психофизиологическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента; ✓ особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	✓ Использовать средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизической тренировки; ✓ использовать на занятиях методику тренировки основных физических качеств человека (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)	✓ Приемами регулирования работоспособности путем применения средств физической культуры; ✓ навыками оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности
3.	ОК-6	Естественно – научные основы физического воспитания	✓ 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.	ОК-6	Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки	✓ Особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;	✓ 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 методике спортивной тренировки, гигиене, восстановлению, для развития инициативности и формированию адекватной оценки собственных физических возможностей
5.	ОК-6	Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека	✓ 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
6.	ОК-6	Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов	✓ 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.	ОК-6	Гигиенические основы физического воспитания и спорта. <u>Часть 1:</u> Технические средства и тренажеры на службе здоровья. <u>Часть 2:</u> Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности	✓ Гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования; ✓ методы оценки физических кондиций человека; ✓ принципы использования восстановительных средств при физических нагрузках и в спорте	✓ Формировать физическую активность, здоровый образ жизни на основе гигиенических знаний; ✓ проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований	✓ Средствами и методами повышения и восстановления работоспособности на основе гигиенических знаний; ✓ методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом
8.	ОК-6	Допинги и стимуляторы в спорте	✓ Механизмы патологического воздействия допингов; ✓ формы и методы, применяемые для борьбы с допингом в спорте	✓ Свободно ориентироваться в многообразии подходов к ведению борьбы с допингом в различных видах спорта	✓ Системой практических знаний о патологическом воздействии допингов на организм спортсменов
9.	ОК-6	Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе	✓ О факторах внешней среды и их влияние на здоровье человека; ✓ воздействие на организм вредных привычек	✓ Анализировать реакцию организма на воздействие негативных факторов и возможности организма адаптироваться к этим факторам	✓ Знаниями об основных медико-биологических факторах риска; ✓ методами борьбы с вредными привычками
10.	ОК-6	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов	✓ Основы адаптивного физического воспитания и спорта; ✓ методы и организацию комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля занимающихся адаптивной физической культурой и спортом	✓ Подбирать по медицинским показаниям комплекс мероприятий для организации и проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту	✓ Навыками применения средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

11.	ОК-6	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ)</i>	✓ Цели, задачи и средства профессионально-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.	ОК-6	<i>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов медицинских вузов</i>	✓ 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.	ОК-6	<i>Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья</i>	✓ 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.	ОК-6	<i>Оптимизация физической активности населения</i>	✓ 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.	ОК-6	<i>Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека</i>	✓ 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

Практический раздел

16.	ОК-6	Методико-практический подраздел			
		<i>Методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</i>	✓ Основные методы и способы формирования учебных, профессиональных, жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта	✓ Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	✓ Методико-практическими основами физической культуры и здорового образа жизни
17.	ОК-6	Учебно-тренировочный подраздел			
		✓ <i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	✓ Самоконтроль во время выполнения физической нагрузки; ✓ технологию формирования двигательного навыка; ✓ методику развития и совершенствования физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости)	✓ Варьировать компоненты нагрузки для осуществления рационального воздействия тренировочной нагрузки на организм; ✓ воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности	✓ Методикой развития и совершенствования физических качеств
		✓ <i>Легкая атлетика</i>	✓ Основы техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции); ✓ основы техники прыжков в длину с места	✓ Выполнять технически правильно беговые упражнения; ✓ выполнять технически правильно прыжок в длину с места	✓ Средствами воспитания физических качеств: силой, быстротой, ловкостью, гибкостью, выносливостью
		✓ <i>Спортивные игры (баскетбол, волейбол)</i>	✓ Правила игры; ✓ технику безопасности во время занятий спортивными играми	✓ Выполнять основные технические и тактические приемы базовых видов спорта	✓ Навыками по осуществлению самоконтроля в процессе занятий спортом; ✓ методиками, необходимыми для развития скоростно-силовых способностей

Контрольный раздел

18.	ОК-6	✓ <i>Контроль определения уровня сформированности физической и функциональной подготовленности</i>	✓ Теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; ✓ технику выполнения контрольных нормативов для определения уровня физической и функциональной подготовленности	✓ Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; ✓ выполнять технически правильно контрольные нормативы по общефизической и спортивно-технической подготовке	✓ Технической и тактической подготовкой по элементам спортивных и подвижных игр; ✓ техникой выполнения контрольных тестов 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 базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 31.05.02 Педиатрия.

4. Объем дисциплины

№№ п/п	Вид работы		Всего зачетных единиц	Всего часов	Семестры	
					I	VII
					Часов	
1	2		3	4	5	6
1.	Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:		2	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		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.	I, VII	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ				
	I	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.	4		4	Блиц-опрос
	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. <i>Часть 1: Технические средства и тренажёры на службе здоровья.</i> <i>Часть 2: Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности.</i>	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.	I, VII	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ				
	Методико-практический подраздел*					
	VII	Нетрадиционные методы физического воспитания: <i>Аутогенная тренировка (оуо, суо)**.</i>				Доклад, презентация
	I	Контроль и самоконтроль: <i>Оперативный контроль на занятиях по физической культуре (оуо, суо).</i>				

	I	Определение физической работоспособности студентов при занятиях физическими упражнениями (оуо, суо).				
	I	Оценка физического состояния (оуо).				
	I	Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения (суо).				
	VII	Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста (оуо, суо).				
	I	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					
	I	Общая физическая подготовка		2	2	Составление комплексов упражнений различной направленности, тесты
		Легкая атлетика		4	4	
		Спортивные игры (баскетбол)		4	4	
		Спортивные игры (волейбол)		4	4	
	VII	Общая физическая подготовка		2	2	
		Легкая атлетика		4	4	
		Спортивные игры (баскетбол)		4	4	
		Спортивные игры (волейбол)		4	4	
3.	I, VII	КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		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.	I, VII	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. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2016.
2.	I, VII	Ростиашвили Е.Ю., Аситашвили С.Г. <i>«Определение физической работоспособности студентов»</i> , методические рекомендации для студентов. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2016.
3.	I, VII	Кусова А.Р., Разуваева А.А. <i>«Оценка физического состояния»</i> , методические рекомендации. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2016.
4.	I, VII	Кусова А.А., Разуваева А.А. <i>«Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики»</i> , методические рекомендации. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2016.
5.	I, VII	Кусова А.Р., Разуваева А.А. <i>«Аутогенная тренировка»</i> , учебно-методическое пособие для студентов. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2016.
6.	I, VII	Кусова А.Р., Ростиашвили Е.Ю. <i>«Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста»</i> , учебно-методическое пособие. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2016.
7.	I, VII	Ростиашвили Е.Ю., Андиев О.Х. <i>«Составление программы профессионально-прикладной физической культуры врача»</i> , методические рекомендации для студентов. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2016.
8.	I, VII	Кусова А.Р., Ростиашвили Е.Ю. <i>«Методы оценки и коррекции осанки»</i> , методические рекомендации для студентов. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 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. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 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. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 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. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 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. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 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. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 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. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2020.

15.	I, VII	Кусова А.Р., Ростиашвили Е.Ю. «Организация занятий по физической культуре для студентов специального медицинского отделения с заболеванием опорно-двигательной системы-сколиозом», методическое пособие. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2020.
16.	I, VII	Андиев О.Х., Аситашвили С.Г. «Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений с предметами», учебно-методическое пособие для студентов. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2021.
17.	I, VII	Ростиашвили Е.Ю., Горохов С.В. «Оздоровительная гимнастика в системе физического воспитания», методическое пособие для студентов специального медицинского отделения. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2021.
18.	I, VII	Кусова А.Р., Тедеева И.В. «Растяжка для начинающих. Методика восстановления после физических нагрузок». Методическое пособие для студентов. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2021.
19.	I, VII	Ростиашвили Е.Ю., Горохов С.В. «Самоконтроль в процессе занятий физической культурой», методические рекомендации для студентов специального медицинского отделения. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2022.
20.	I, VII	Кусова А.Р., Тедеева И.В. «Общая выносливость. Формы и методы ее воспитания», методические рекомендации для студентов. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2022.
21.	I, VII	Ростиашвили Е.Ю., Горохов С.В. «Виды физических нагрузок и их интенсивность», методические рекомендации для студентов специального медицинского отделения. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2023.
22.	I, VII	Кусова А.Р., Тедеева И.В. «Скандинавская ходьба как средство лечебной физической культуры», методические рекомендации для студентов специального медицинского отделения. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2023.
23.	I, VII	Ростиашвили Е.Ю., Аситашвили С.Г., Андиев О.Х., Тедеева И.В. «Легкая атлетика в системе физического воспитания. Техника и методика обучения», методическое пособие для студентов. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2023.
24.	I, VII	Кусова А.Р., Аситашвили С.Г., Андиев О.Х. «Развитие физических качеств», учебно-методическое пособие для студентов. Северо-Осетинская государственная медицинская академия: Владикавказ, 2023.

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.	ОК-6	I, 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	- Эталоны тестовых заданий; - тесты общей физической и профессионально-прикладной физической подготовленности; - 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. Елифанов	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

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

1. <https://minobrnauki.gov.ru/?utm> – Официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> – Официальный сайт Министерства спорта РФ, туризма и молодежной политики РФ.
3. <https://www.rosminzdrav.ru/> – Официальный сайт Министерства здравоохранения РФ.
4. <http://sportlaws.infoport.ru> – Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
5. <http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
6. <http://www.edu.ru/> – Российское образование. Федеральный портал.
7. [e-library](#) – Научная электронная библиотека.
8. [Wikipedia](#) – Свободная энциклопедия.
9. <http://www.tpfk.infoport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.
10. <http://www.infoport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
11. <http://edu.garant.ru/garant/study/> – Гарант-студент - Энциклопедия Российского законодательства (программа поддержки учебных заведений). Специальный выпуск для студентов, аспирантов, преподавателей.
12. <http://www.studentlibrary.ru/> – «Консультант плюс».
13. <http://www.teoriya.ru/ru> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
14. <http://www.fizkult-ura.ru/> – Сайт «ФизкультУра»
15. <http://www.badm.ru/> – Национальная федерация бадминтона России.
16. <http://www.afkonline.ru/> – Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал.
17. <http://kzg.narod.ru/> – Журнал «Культура здоровой жизни» (открытый доступ).
18. <http://gto.ru> – интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
19. <https://rosinwebc.ru/> – АС ФСК ГТО (Информационно-научный WEB-Центр физической культуры, здоровья и спорта)

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 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

Название группы	Медицинская характеристика группы	Допускаемая физическая нагрузка
Основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физической культуры в полном объеме
Подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью	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
Спортивная	Студенты основной медицинской группы, показывающие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желающие углубленно заниматься одним из видов спорта	Занятия в одной из спортивных секций; участие в соревнованиях
Специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок	Занятия по специальным учебным программам

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
Учебно-практическое оборудование			
1.	Компьютер	3	Хорошее
2.	Тренажер	1	Отличное
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.	Динамометр кистевой	4	Хорошее
18.	Каремат	20	Хорошее
19.	Коврики спортивные	5	Хорошее
20.	Мяч для фитнеса	10	Хорошее
21.	Гантели	5	Хорошее
22.	Насос для мяча	1	Хорошее
23.	Обруч стальной гимнастический	10	Хорошее
24.	Палка гимнастическая	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.	Тонометр автоматический	1	Хорошее
39.	Тонометр механический	3	Хорошее
Спортивные залы (кабинеты)			
40.	Спортивный зал №1	1	Хорошее
41.	Спортивный зал №2	1	Хорошее
42.	Стрелковый ТИР	1	Удовлетворительное
43.	Учебная аудитория для проведения методических, лекционных занятий	1	Хорошее

44.	Преподавательская	1	Хорошее
45.	Раздевалка для преподавателей	1	Хорошее
46.	Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования	1	Хорошее
Открытые спортивные площадки			
47.	Игровое поле для мини-футбола	1	Удовлетворительное
48.	Дорожка разметочная для прыжков	1	Хорошее
49.	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.