



Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский государственный медицинский
университет имени В. И. Разумовского»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

ПРИНЯТА

Ученым советом Института
общественного здоровья, здравоохранения
и гуманитарных проблем медицины
протокол от 29 марта 2023 года № 4
Председатель _____ А.С. Федонников

УТВЕРЖДАЮ

Директор Высшей школы управления
здоровьем и сестринского образования
_____ О.Ю. Алешкина
29 марта 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки	34.03.01 Сестринское дело
Форма обучения	очно-заочная
Срок освоения ОПОП	4 года 6 мес.
Кафедра педиатрии	

ОДОБРЕНА

на заседании учебно-методической конференции
кафедры от « _____ » _____ 2023 г. №.
Заведующий кафедрой
_____ М.Ю. Фролов

СОГЛАСОВАНА

Заместитель _____ директора _____ ДООД
_____ Д.Ю. Нечухраная
« _____ » _____ 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ	
3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
4. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ	
5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
5.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении	
5.2 Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы текущего контроля	
5.3 Название тем лекций с указанием количества часов	
5.4. Название тем практических занятий с указанием количества часов	
5.5. Лабораторный практикум	
5.6. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине	
6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	
8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»	
10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	
12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	
13. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	
14. ИНЫЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основании учебного плана по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, утвержденного Ученым Советом Университета, протокол от 28 февраля 2023 г. №2; в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2017 г. № 971 (с изменениями №1456 от 26.11.2020, №208 от 27.02.2023).

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

- 1) **Задачи:** понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 2) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 3) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- 4) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- 5) создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Компетенции, формируемые в процессе изучения учебной дисциплины

В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы универсальные и общепрофессиональные компетенции, установленные ФГОС ВО, и профессиональные компетенции, установленные образовательной программой:

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7. ИД 7.1 Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья ИД 7.2 Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Академическая медицинская сестра (для лиц мужского пола - Академический медицинский брат). Преподаватель

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина Б.1.Б.30 физическая культура и спорт относится к обязательным дисциплинам базовой части Блока 1 «Дисциплины, модули» рабочего учебного плана по специальности (направлению подготовки) 34.03.01 Сестринское дело

Материал дисциплины опирается на ранее приобретенные знания, умения и навыки, полученные обучающимися в общеобразовательной школе.

4. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ

Вид работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре № 1	Кол-во часов в семестре № 2
1		2		3
Контактная работа (всего), в том числе:		72		38
Аудиторная работа				
Лекции (Л)		12		12
Практические занятия (ПЗ),		32		32
Семинары (С)				
Лабораторные работы (ЛР)				
Внеаудиторная работа				
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)				28
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)			3
	экзамен (Э)			
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72		72
	ЗЕТ	2		2

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

№ п/п	Индекс компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1	2	3	4
1	УК-7	Теоретический Практический	Лекции Методико-практические занятия

5.2 Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы текущего контроля

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды деятельности (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	Теоретический	12				12	Тесты
2	1	Практический			32	28	60	Тесты
ИТОГО			18		54		72	

5.3 Название тем лекций с указанием количества часов

п/п №	Название тем лекций учебной дисциплины	Кол-во часов в семестре	
		№1	№2
1	Теоретические основы физического воспитания и методологические основы развития физических качеств		
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
3	Гигиенические основы физического воспитания. Технические средства и тренажеры на службе здоровья. Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности.		
4	Основы методик развития основных физических качеств. Медико-биологические и методические основы спортивной тренировки		2
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов медицинских ВУЗов		2
6	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		2
7	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Основные понятия производственной физической культуры		2

8	Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		2
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).		2
	Итого		12

5.4. Название тем практических занятий с указанием количества часов

№ п/п	Название тем методико-практических занятий	Кол-во часов в семестре	
		№1	№2
1	2	3	4
1	Биологические ритмы и физическая деятельность		2
2	Повышение работоспособности средствами физических упражнений		2
3	Методы развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости		2
4	Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом		2
5	Гигиенические основы физического воспитания.		2
6	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения		2
7	Оздоровительные системы П.Брега, Г.Шелтона, Н.Семеновой, С.Кнейпа		2
8	Дыхательные гимнастики Стрельниковой, Бутейко, хатха-йоги		2
9	Оздоровительные двигательные системы Амосова, Купера, Микулина		2
10	Оценка физического и функционального состояния		2
11	Определение физической работоспособности		2
12	Технические средства и тренажеры на службе здоровья.		2
13	Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики		2
14	Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия		2
15	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда		2
16	Основы методики самомассажа при умственном и физическом труде		2
	Итого		32

5.5. Лабораторный практикум

Лабораторный практикум по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрен

5.6. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела	Виды СРО	Всего часов
1		3	4	
1	2	Физическая культура и спорт	<i>Утренняя гигиеническая, гимнастика Упражнения в течение учебного дня Самостоятельные тренировочные занятия</i>	28
ИТОГО				28

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Список учебно-методических материалов, которые помогают обучающемуся организовать самостоятельное изучение тем дисциплины

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8

Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

Физиологические основы здоровья: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с.: 60x90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (ВО: Бакалавр.). (п) ISBN 978-5-16-009280-5

Фролова, Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс] : пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с. - ISBN 978-985-06-2352-2.

Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.

Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с

Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.

Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.

Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине физическая культура и спорт в полном объеме представлен в приложении 1.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания результатов освоения дисциплины представлены в положении о бально - рейтинговой системе оценки академической успеваемости студентов на кафедре физвоспитания (протокол 8 от 17.03.2021)

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

Печатные источники:

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	
1	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учебник. / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 384 с. - ISBN 5-222-02559-4	50
2	Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учебное пособие/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. - М. Академия, 2006. - 528 с.: ил. - (Высшее проф. образование). - ISBN 5-7695-2421-9	75
4	Ильинич, В. И. Физическая культура студента [Текст]: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2005. - 446 с.	40
5	Кохан, Т. А. Самостоятельные занятия физической культурой [Текст] методические указания / Кохан Т. А. - Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. - 37 с. ЭБС IPR	80
6	Петров П. К. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте [Текст]: учебное пособие / П. К. Петров Э. Р. Ахметдинов, О. Б. Дмитриев. - М.: Академия, 2010. - 288 с. - (Высшее проф. образование. Педагогические специальности). - ISBN 978-5-7695-6555-7	62
7	Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: практикум / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 144 с. - (Высшее проф образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695- 4311-1	48

Электронные источники:

№	Издания
	2
1	Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
2	Гимнастика для женщин [Электронный ресурс] : учебное пособие / Котешева И.А. - Москва : ВЛАДОС, 2015 ЭБС Консультант студента
3	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В. - [Б. м.] : Вузовское образование, 2016 ЭБС IPR
4	Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ветков Н.Е. [Б. м.] : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015 ЭБС IPR
5	Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е. В. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. ЭБС IPR
6	Витун Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е. В. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. ЭБС IPR
7	Posture : Types, Exercises and Health Effects / Curran, Sarah A. - Nova Science Publishers, Inc., 2014 Осанка: виды, упражнения и здоровье
8	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.

8.2. Дополнительная литература

Печатные источники:

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке
	2	
1	Родионов, А. В. Психология физической культуры и спорта [Текст] учебник / А. В. Родионов. - М.: Академия, 2010. - 368 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-6833-6	30
2	Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры и спорта [Текст] учебник / С. Д. Неверкович. - М.: Академия, 2010. - 336 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-6399-7	44
3	Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание учебное пособие [Текст] / Н.Ж. Булгакова - М.: Академия, 2005. - 432 с. ил. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 5-7695-1989-4	25

4	Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Текст] методические указания / Кохан Т. А. - Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. - 37 с. ЭБС IPR	26
5	Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - Москва : Феникс, 2014. ЭБС Консультант студента	35

Электронные источники:

№	Издания
1	2
1	Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
2	Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/
3	Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm
4	Российский журнал «Физическая культура». http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm -
5	Журнал «Теория и практика физической культуры». http://sporttenles.boom.ru
6	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. http://www.infosport.ru/press/fkvot/
7	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. http://www.infosport.ru/press/fkvot/
8	Журнал «Культура здоровой жизни». http://kzg.narod.ru/

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

№ п/п	Сайты
1	Научная электронная библиотека Elibrary: elibrary.ru
2	Научная библиотека ФГБОУ ВО «Саратовский ГМУ» им. В.И.Разумовского: library.sgmu.ru
3	Электронная библиотека медицинского вуза «Консультант студента»: www.studmedlib.ru
4	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5	«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
6	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

7	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
8	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины представлены в приложении 2.

11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Адрес страницы кафедры: sportsgmu@mail.ru
2. Электронно-библиотечные системы:
 - ЭБС «Консультант студента» [http:// www.studmedlib.ru/](http://www.studmedlib.ru/)
 - образовательный портал СГМУ [http:// el.sgm.ru/](http://el.sgm.ru/)
 - ЭБС IPR Dooks: <http://www.ipbookshop.ru/>
3. Используемое программное обеспечение:

Перечень лицензионного программного обеспечения	Реквизиты подтверждающего документа
Microsoft Windows	40751826, 41028339, 41097493, 41323901, 41474839, 45025528, 45980109, 46073926, 46188270, 47819639, 49415469, 49569637, 60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 62041790, 64238801, 64238803, 64689895, 65454057, 64554061, 56546520, 69044252
Microsoft Office	40751826, 41028339, 41097493, 41135313, 41135317, 41323901, 41474839, 41963848, 41993817, 44235762, 45015872, 45954400, 45980109, 46033926, 46188270, 47819639, 49415469, 49569637, 49569639, 49673030, 60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 61970472, 62041790, 64238803, 64689898, 65454057
Kaspersky Endpoint Security, Kaspersky Anti-Virus	1356-181101-103951-790-715

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине физическая культура и спорт представлено в приложении 3.

13. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Сведения о кадровом обеспечении, необходимом для осуществления образовательного процесса по дисциплине физическая культура и спорт представлены в приложении 4.

14. ИНЫЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методические материалы, необходимые для осуществления образовательного процесса по дисциплине физическая культура и спорт:

- конспекты лекций по дисциплине
- методические разработки практических занятий для преподавателей по дисциплине

- оценочные материалы для проведения текущего контроля по дисциплин

Разработчики:

доцент <i>занимаемая должность</i>	_____	_____	Калмыков С.Г.
доцент <i>занимаемая должность</i>	_____	_____	Павлов В.И.

