



Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России)

ПРИНЯТА

Ученым советом педиатрического и
фармацевтического факультетов
протокол от 14.05.18 № 4

Председатель [подпись] А.П. Аверьянов

УТВЕРЖДАЮ

Декан педиатрического факультета

[подпись] А.П. Аверьянов

«01» 06 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«физическая культура и спорт»

Направление подготовки (специальность)	<u>31.05.02 Педиатрия</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Срок освоения ОПОП	<u>6 лет</u>
Кафедра физического воспитания	<u></u>

ОДОБРЕНА

на заседании учебно-методической конференции
кафедры
от 24.04.18 № 8

Заведующий кафедрой [подпись] М.Ю. Фролов

СОГЛАСОВАНА

Начальник учебно-методического отдела
УОКОД [подпись] А.В. Кулигин

«07» 05 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «физическая культура и спорт» (основное отделение) разработана на основании учебного плана по специальности Педиатрия, утвержденного Ученым Советом Университета, протокол от « ____ » _____ 2018г., № ____; в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 31.05.02, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации «17» августа 2015г.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: освоения учебной дисциплины «физическая культура и спорт» является формирование у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

Задачи:

- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки
 - развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе
 - вырабатывать у студентов ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией
 - прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья
 - обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры
 - обучить само и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики
 - формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно-ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.

В результате изучения дисциплины «физическая культура и спорт» студент должен:

Знать;

- методы и средства физической культуры.

Уметь;

- использовать методы и средства физической культуры.

Владеть;

- на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Формируемые в процессе изучения учебной дисциплины компетенции

Общекультурные (ОК), общепрофессиональные (ОПК), профессиональные (ПК) – в соответствии с ФГОС 3+

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (или ее части)
1	2
	ОК-6 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<p>знать: методы и средства физической культуры;</p> <p>уметь: использовать методы и средства физической культуры;</p> <p>владеть: на практике методом и средством физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
	ПК-1 способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье детей факторов среды их обитания.
<p>знать: средства физической культуры по предупреждению и возникновению наиболее часто встречающихся заболеваний в детском и подростковом возрасте. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, принципы здорового образа жизни;</p> <p>уметь: использовать знания в области физической культуры по предупреждению и возникновению наиболее часто встречающихся заболеваний в детском и подростковом возрасте;</p> <p>владеть: методами профилактических мероприятий средствами физической культуры по формированию здорового образа жизни</p>	
	ПК-16 готовностью к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний
<p>знать: основы теории в области физической культуры и спорта для проведения просветительской работы среди населения;</p> <p>уметь: использовать в просветительской работе знания в области физической культуры;</p> <p>владеть: навыками проведения просветительской работы средствами физической культуры по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.</p>	

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана блока 1 специальности Педиатрия.

Материал дисциплины опирается на ранее приобретенные студентами знания по предмету

«Физическая культура» в школьной программе.

4. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ

Вид работы	Всего часов	Кол-во часов в семестре	
		№ 1	№ 2
1	2		
Контактная работа (всего), в том числе:			
Аудиторная работа	48	24	24
Лекции (Л)	16	8	8
Практические занятия (ПЗ),	32	16	16
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
Внеаудиторная работа			
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)	24	12	12
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)		
ИТОГО:			
Общая трудоемкость	час.	72	36
	ЗЕТ	2	1

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	ОК-6 ПК-1 ПК-16	Теоретический	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах РФ. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Гигиенические основы физического воспитания. Технические средства и тренажеры на службе здоровья. Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности. Основы методик развития основных физических качеств. Медико-биологические и методические основы спортивной тренировки. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов медицинских ВУЗов. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

			(ППФП). Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ).
2	ОК-6 ПК-1 ПК-16	Практический	Легкая атлетика Гимнастика Плавание Спортивные игры Лыжная подготовка

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.	1,2	Теоретический, практический	8		16	12	36	Тесты
2.	1,2	Практический Теоретический	8		16	12	36	Сдача нормативов
ИТОГО:			16		32	24	72	

5.3 Название тем лекций с указанием количества часов По дисциплине «физическая культура и спорт».

п/п №	Название тем лекций учебной дисциплины	Семестры	
		1 сем	2 сем
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России.	2	
2.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	2	
3.	Гигиенические основы физического воспитания. Технические средства и тренажеры на службе здоровья. Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности	2	
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.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).		2
7.	Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ).		2
8.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов медицинских ВУЗов		2

5.4. Название тем практических занятий с указанием количества часов

№ п/п	Название тем практических занятий	Кол-во часов в семестре	
		№1	№2
1	2	3	
1	Тема 1 Лёгкая атлетика	2	2
2	Тема 2 Лёгкая атлетика	2	2
3	Тема 3 Специальная физическая подготовка (тест)	2	2
4	Тема 4 Волейбол	2	2
5	Тема 5 Волейбол	2	2
6	Тема 6 Волейбол	2	2
7	Тема 7 Тактическая подготовка (тест)	2	2
8	Тема 8 Плавание	2	2
	Итого:	16	16

5.5. Лабораторный практикум ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ по дисциплине «физическая культура и спорт» не предусмотрен.

5.6. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине «физическая культура и спорт»

№ П/П	№ семестра	Наименование раздела	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	1	Практический раздел	Подготовка к занятиям (ПЗ)	12
2.	2	Практический раздел	Подготовка к занятиям (ПЗ)	12
ИТОГО:				24

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

1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. (приложение 2)

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.

В соответствии с рабочим учебным планом в конце изучения учебной дисциплины «физическая культура и спорт» во 2 семестре проводится промежуточная аттестация в форме зачёта.

Зачет по дисциплине выставляется на основании выполненных заданий и успешной сдачи итогового теста.

Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации (зачёте)

Оценка	Требования
«зачтено»	выполнение заданий контрольных точек и сдача итогового теста более 70%
«не зачтено»	не выполнение или частичное выполнение заданий контрольных точек, итоговый тест выполнен менее, чем на 70%.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания результатов освоения дисциплины

Рейтинговая система предусматривает поощрение обучающихся за хорошую работу в семестре с возможностью получить семестровую оценку без сдачи зачета. Обучающийся, набравший не менее 42 баллов, может получить зачет автоматически.

Распределение баллов рейтинговой оценки

посещение лекций	посещение практических занятий	контрольная точка	участие в олимпиадах и др.	научный кружок написание статьи	Зачет итоговый тест
10	30	30	20	-	10
90 баллов					10 баллов

Оценочные средства для проведения текущего контроля по дисциплине издаются отдельным документом и входят в учебно-методическую документацию по освоению дисциплины.

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

8.1. Основная литература

Электронные источники

№	Издания
1	2
1	Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - Москва : Феникс, 2014. ЭБС Консультант студента

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	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
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	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
8	Posture : Types, Exercises and Health Effects / Curran, Sarah A. - Nova Science Publishers, Inc., 2014 Осанка: виды, упражнения и здоровье

8.2. Дополнительная литература

№	Издания
1	2
1	Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - Москва : Феникс, 2014. ЭБС Консультант студента
2	Гимнастика для женщин [Электронный ресурс] : учебное пособие / Котешева И.А. - Москва : ВЛАДОС, 2015 ЭБС Консультант студента
3	Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие/Ветков Н.Е. - [Б. м.] : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015 ЭБС IPR
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
5	Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - Москва : Феникс, 2014. ЭБС Консультант студента

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

№ п/п	Сайты
1	http://www.studmedlib.ru
2	http://www.iprbookshop.ru
3	http://biblioclub.ru
4	http://biblioclub.ru

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Используемое программное обеспечение

Перечень лицензионного Программного обеспечения	Реквизиты подтверждающего документа
Microsoft Windows	40751826 41028339, 41097493, 41323901, 414748391 1 45025528, 45980109, 46073926, 46188270, 478196391 49415469, 49569637, 60186121, 60620959, 610299251 61481323, 62041790, 64238801, 64238803, 646898951 65454057,65454061,65646520,69044252
Microsoft Office	40751826, 41028339, 41097493, 41135313, 411353171 И 41323901, 41474839, 41963848, 41993817, 442357621 45015872, 45954400, 45980109, 46033926, 461882701 I 47819639, 49415469, 49569637, 49569639, 496730301 60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 619704721,62041790,64238803,64689898,65454057
Kaspersky Endpoint Security, Kaspersky Anti-Virus	1356-170911-025516407-524

Универсальные поисковые системы:

www.yandex.ru;

www.rambler.ru;

www.google.com;

www.mail.ru

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине «физическая культура и спорт» представлена 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»:

- Методические разработки практических занятий для преподавателей по дисциплине «физическая культура и спорт»
- Оценочные материалы для проведения текущего контроля по дисциплине «физическая культура и спорт»

Разработчики:

Заведующий кафедрой физвоспитания

занимаемая должность

подпись

М.Ю. Фролов

инициалы, фамилия

Старший преподаватель кафедры
физвоспитания

занимаемая должность

подпись

Д. А. Маслов

инициалы, фамилия

Лист регистрации изменений в рабочую программу

Учебный год	Дата и номер извещения об изменении	Реквизиты протокола	Раздел, подраздел или пункт рабочей программы	Подпись регистрирующего изменения
20__-20__				
20__-20__				
20__-20__				
20__-20__				



Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И.Разумовского Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ

Декан _____ факультета
_____ И.О.Фамилия
« _____ » _____ 20 _____ г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Дисциплина: _____ «физическая культура и спорт»
(наименование дисциплины)

Специальность: _____ 31.05.02 Педиатрия
(код и наименование специальности)

Квалификация: _____ Врач-педиатр
(квалификация (степень) выпускника)

1. КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ

Контролируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
<p>ОК-6 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>знать: методы и средства физической культуры; уметь: использовать методы и средства физической культуры; владеть: на практике методом и средством физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
<p>ПК-1 способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье детей факторов среды их обитания.</p>	<p>знать: средства физической культуры по предупреждению и возникновению наиболее часто встречающихся заболеваний в детском и подростковом возрасте. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, принципы здорового образа жизни; уметь: использовать знания в области физической культуры по предупреждению и возникновению наиболее часто встречающихся заболеваний в детском и подростковом возрасте; владеть: методами профилактических мероприятий средствами физической культуры по формированию здорового образа жизни</p>
<p>ПК-16 готовностью к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний</p>	<p>знать: основы теории в области физической культуры и спорта для проведения просветительской работы среди населения; уметь: использовать в просветительской работе знания в области физической культуры; владеть: навыками проведения просветительской работы средствами физической культуры по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.</p>

2. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНИВАНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Семестр	Шкала оценивания	
	«не зачтено»	«зачтено»
знать		
	Не знает основные понятия и основы в теории физической культуры и спорта	Знает теоретические и практические основы физической культуры и спорта.
уметь		
	Отсутствие навыков и физических качеств для выполнения тестовых нормативов.	стабильное повышение результатов при тестировании физической подготовленности по сравнению с первоначальным уровнем.
владеть		
	Отсутствие минимальных результатов при сдаче контрольных тестов	Владеет средствами и методами физической культуры

3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

	Тест	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Мужчины						
1	Бег на 100 м., с	13,5	13,9	14,4	14,9	15,5
2	Прыжок в длину с места, см	250	240	230	220	210
3	Кросс 3000 м.	Без учёта времени				
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	60	55	50	45	35
5	Поднимание в сед из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены-без учёта времени (кол-во раз)	40	35	30	25	20
6	Поднимание прямых ног до угла 90 из положения лёжа на спине (кол-во раз)	40	35	30	25	20
7	Гибкость. Стоя на полу, наклон вперёд, ноги прямые (см)	Ладони лежат на полу	Кулаки касаются пола	Пальцы касаются пола	Расстояние от пола до пальцев рук 5 см.	Расстояние от пола до пальцев рук 10 см.
8	Упр. со скакалкой, кол-во прыжков за 1 мин.	140	110	90	70	50
9	Из положения упор - присев принять положение упор лёжа, кол-во раз за 30 сек.	25	22	18	16	14
10	Приседание на одной ноге с опорой о стену -“пистолет” (кол-во раз)	12	10	8	6	4
11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
12	Поднимание прямых ног до касания перекладины из виса (кол-во раз)	10	8	6	4	2
13	Плавание вольный стиль без учета времени	50м	25	25	25	25
Женщины						
14	Кросс 2000 м	Без учёта врем.				
15	Бег на 100 м., с	15,8	16,5	17,2	17,8	18,5
16	Прыжок в длину с места, см	190	180	170	160	150
17	Челночный бег 4х9 м., с	10,5	10,8	11,1	11,5	12,0
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки или от пола с согнутыми коленями (кол-во раз)	22	18	15	12	8
19	Поднимание в сед из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены-без учёта времени (кол-во раз)	60	50	40	30	20
20	Поднимание прямых ног до угла 90 из положения лёжа на спине (кол-во раз)	35	30	25	20	15
21	Гибкость. Стоя на полу, наклон вперёд, ноги прямые (см)	Ладони лежат на полу	Кулаки касаются пола	Пальцы касаются пола	Расстояние от пола до пальцев рук 5 см.	Расстояние от пола до пальцев рук 10 см.

					см.	
22	Упр. со скакалкой, кол-во прыжков за 1 мин.	140	110	90	70	50
23	Из положения упор - присев принять положение упор - лёжа, кол-во раз за 30 сек.	22	19	16	13	10
24	Приседание на одной ноге с опорой о стену - "пистолет" (кол-во раз)	12	10	8	6	4
25	Вис на перекладине поднимание прямых ног угол в 90 градусов	10	8	6	4	2
26	Плавание вольный стиль без учета времени	50м	25	25	25	25
27	Лыжная подготовка 3000м.	без учёта времени				
Мужчины (легкая атлетика)						
28	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,3	14,5
29	Бег 3000 м, мин, с	12,00	12,40	13,20	14,00	14,10
30	Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22,30	23,30	24,50	25,40
31	Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
32	Кросс 1000 м (мин, сек)	3.10	3.20	3.30	3.45	4.00
33	Техника бега на короткие дистанции	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
34	Техника низкого старта	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
Женщины (лёгкая атлетика)						
35	Бег 100м сек	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
36	Бег 2000 м, мин., с	10,20	11.00	11,20	12,00	12,15
37	Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
38	Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
39	Кросс 500 м (мин, сек)	1.40	1.50	2.00	2.10	2.15
40	Техника бега на короткие дистанции	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
45	Техника низкого старта	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
Мужчины (баскетбол)						
46	Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
47	Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
48	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6
Женщины (баскетбол)						
49	Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
50	Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
51	Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек.	8.3	8.6	8.9	9.1	9.4
Волейбол мужчины						

52	Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
53	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	15	13	11	10	9
54	Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20
Волейбол (женщины)						
55	Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
56	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	15	13	11	10	9
57	Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20
мужчины (тяжелая атлетика)						
58	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (кол-во раз)	15	13	10	8	6
59	Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
60	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	8	6	5	3
61	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45 и более	40	30	25	20
62	Подтягивание из виса на перекладине, (кол-во раз)	15	12	9	7	5
62	Подъем туловища (кол-во раз 1 мин)	>53	48-53	42-47	35-41	<35
Женщины (тяжелая атлетика)						
63	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) кол-во раз	20	12	10	6	4
64	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4
65	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)	12 и более	10	8	6	4
66	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.)	60	50	40	30	20
67	Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (к-во раз)	25	23	20	18	14
Мужчины (лыжная подготовка)						
68	Попеременный четырехшажный ход	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
69	Переход с одного хода на другой	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
70	Лыжная гонка 2 км.	9,0	10,0	11,00	12,00	13,00
Женщины						
71	Попеременный	выполнено без	выполнено с	выполнено	Имеет	Не

	четырёхшажный ход	ошибок	небольшими ошибками	с грубыми ошибками	теоретическое представление	выполнено
72	Переход с одного хода на другой	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
73	Лыжная гонка 2 км.	10,0	12,0	13,0	14,00	15,00
Мужчины (плавание)						
74	Выполнение упражнения «Поворот»	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
75	25 метров	16,0	19,0	22,0	26,0	30,0
76	100 метров	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40
Женщины						
77	Выполнение упражнения «Поворот»	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
78	25 метров	22,0	25,0	28,0	31,0	34,0
79	100 метров	2,40	2,50	3,00	3,50	4,00
Мужчины (гандбол)						
80	Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в верхний угол ворот)	5	4	3	2	1
81	Бросок после ведения (из 5 попыток попасть в верхний угол ворот кол-во раз)	5	4	3	2	1
82	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6
Женщины						
83	Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в верхний угол ворот)	5	4	3	2	1
84	Бросок после ведения (из 5 попыток попасть в верхний угол ворот кол-во раз)	5	4	3	2	1
85	Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек.	8.3	8.6	8.9	9.1	9.4
Мужчины (теннис)						
86	Подача мяча (5 попыток)	5	4	3	2	1
87	Приём мяча (5 попыток)	5	4	3	2	1
88	Нападающий удар (5 попыток)	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6
Женщины						
89	Подача мяча (5 попыток)	5	4	3	2	1
90	Приём мяча (5 попыток)	5	4	3	2	1
91	Нападающий удар (5 попыток)	8.3	8.6	8.9	9.1	9.4
Мужчины (бадминтон)						
92	Подача волана сверху (5 попыток)	5	4	3	2	1
93	Приём волана снизу (5 попыток)	5	4	3	2	1
94	Нападающий удар сверху (5 попыток)	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6
Женщины						
95	Подача волана сверху (5 попыток)	5	4	3	2	1
95	Приём волана снизу (5 попыток)	5	4	3	2	1

97	Нападающий удар сверху (5 попыток)	5	4	3	2	1
Мужчины (футбол)						
98	Передача мяча (5 попыток)	5	4	3	2	1
99	Приём мяча (5 попыток)	5	4	3	2	1
100	Демонстрация техники удара ногой по мячу (прямым подъёмом)	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
Женщины						
101	Передача мяча (5 попыток)	5	4	3	2	1
102	Приём мяча (5 попыток)	5	4	3	2	1
103	Демонстрация техники удара ногой по мячу (прямым подъёмом)	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
Мужчины (гимнастика)						
104	Подтягивание на высокой перекладине	15	12	10	8	6
105	Упор присев упор лёжа	22	25	27	30	35
106	Выпрыгивание из низкого приседа	25	28	30	35	40
Женщины						
107	Подтягивание на низкой перекладине	15	12	10	8	6
108	Упор присев упор лёжа	22	25	27	30	35
110	Выпрыгивание из низкого приседа	25	28	30	35	40



Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России)

КАФЕДРА физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ И.О. Фамилия
« _____ » _____ 20 ____ г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина	<u>«физическая культура и спорт»</u>
Специальность	<u>31.05.02 Педиатрия</u>
Форма обучения	<u>Очная</u>
Курс	<u>1</u>
Семестр	<u>1,2</u>

Составители: старший преподаватель кафедры Д.А. Маслов

Одобрены на заседании учебно-методической конференции кафедры
протокол от « _____ » _____ 20 ____ г. № _____ .

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Практическое занятие № 1

Тема 1

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения на развитие выносливости.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Упражнения на развитие силовых качеств.
4. Упражнения на развитие ловкости.

Перечень рассматриваемых вопросов: основы физической культуры и спорта студентов медицинских ВУЗов

Вопросы для самоподготовки к освоению данной темы: комплекс общеразвивающих упражнений в движении и на месте.

Рекомендуемая литература.

Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. Ланда Б.Х. М., 2011. [ЭБС «Книга Фонд»]

Практическое занятие № 2

Тема 2

Общая физическая подготовка.

1. Силовые упражнения сгибание разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания на перекладине.
2. Скоростные упражнения бег 100м., челночный бег.
3. Скоростно-силовые упражнения – прыжки в длину.
4. Аэробная (общая) выносливость. Бег на длинные дистанции

Перечень рассматриваемых вопросов: влияние ОФП на развитие и укрепление организма, повышение работоспособности, формирование физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, сноровки, ловкости)

Рекомендуемая литература.

Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. Ланда Б.Х. М., 2011. [ЭБС «Книга Фонд»]

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Самостоятельная работа студентов является одним из видов учебных занятий, целью которой является систематизация, закрепление и углубление полученных теоретических знаний и практических умений студентов, поиск и приобретение новых знаний, в том числе с использованием компьютерных технологий и электронных образовательных ресурсов, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям, зачетам.

В зависимости от места организации и проведения самостоятельная работа представляет единство следующих двух взаимосвязанных **видов**:

1. внеаудиторная самостоятельная работа;
2. аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов включает в себя следующие аспекты:

- подготовку студента к практическим занятиям, в том числе к текущему тестированию.
- самостоятельное изучение разделов учебной дисциплины (в соответствии с учебной программой).

Подготовка к практическому занятию. Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков, которые станут результатом предстоящей работы.

Подготовка к зачету Зачет является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

**Сведения о материально-техническом обеспечении,
необходимом для осуществления образовательного процесса по дисциплине
«физическая культура и спорт»**

№ п/п	Адрес (местоположение) здания, строения, сооружения, помещения	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда, субаренда, безвозмездное пользование	Наименование дисциплины	Назначение оснащенных зданий, сооружений, помещений*, территорий с указанием площади (кв.м.)	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических, объектов физической культуры и спорта	Наименование объекта	Инвентарный номер
	Саратов, Б. Садовая 137	безвозмездное пользование	«прикладная физическая культура и спорт», «физическая культура и спорт»	Учебное помещение		Физкультурно-оздоровительный комплекс	
	Саратов, Бахметьевская,4	безвозмездное пользование	«прикладная физическая культура и спорт», «физическая культура и спорт»	Учебное помещение		Тренажерный зал, гимнастический зал, игровой зал.	
	Саратов, Район 2Дачная	безвозмездное пользование	«прикладная физическая культура и спорт»,	Лесопарковая зона кумысной поляны		Лыжная база	

			«физическая культура и спорт»				

** (учебные, учебно-лабораторные, административные, подсобные, помещения для занятия физической культурой и спортом, для обеспечения обучающихся и сотрудников питанием и медицинским обслуживанием, иное)*

**Сведения о кадровом обеспечении,
необходимом для осуществления образовательного процесса по дисциплине
«физическая культура и спорт»**

ФИО преподавателя	Условия привлечения (штатный, внутренний совместитель, внешний совместитель, по договору)	Занимаемая должность, ученая степень/ученое звание	Перечень преподаваемых дисциплин согласно учебному плану	Образование (какое образовательное учреждение профессионального образования окончил, год)	Уровень образования, наименование специальности по диплому, наименование присвоенной квалификации	Объем учебной нагрузки по дисциплине (доля ставки)	Сведения о дополнительном профессиональном образовании, год		Общий стаж работы	Стаж практической работы по профилю образовательной программы в профильных организациях с указанием периода работы и должности
							спец	пед		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Аляев Д.Ю.		Ст.Пр.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1,4				
Андриянов С.В.		Пр. ас.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1				
Герасимов П.Е.		Пр. Ст.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1				
Закладной С.В.		Пр.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1,4				

			спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»							
Ищенко А.В.		Ст.Пр.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1,4				
Камбурова И.Н.		Ст.Пр.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1,3				
Каплун И.Г.		Пр.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1				
Клюшников Н.В.		Пр.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1,4				
Кузнецова Е.И.		Ст.Пр.	«Физическая культура и спорт»,			1,4				

			«Прикладная физическая культура и спорт»							
Кяжин В.И.		Пр.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1,4				
Маслов Д.А.		Ст.Пр.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1,4				
Новик Е.В.		Пр.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1,4				
Павлов В.И.		Доц.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1,4				
Пащенко О.Л.		Пр.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная			1,4				

			физическая культура и спорт»							
Репин В.Ф.		Проф.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1				
Сошкин А.В.		Пр.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1,4				
Тихонов А.Р.		Пр.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1,4				
Фролов М.Ю.		Зав.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1,3				
Чеботаревская Г.М.		Ст.Пр.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая			1				

			культура и спорт»							
Чернышков Д. В.		Пр. ас.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1.				
Чучин В.В.		Пр.	«Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»			1,3				

1. Общее количество научно-педагогических работников, реализующих дисциплину - «Физическая культура и спорт», 21 чел.

2. Общее количество ставок, занимаемых научно-педагогическими работниками, реализующими дисциплину - 26,7ст.

Пример расчета доли ставки: 1 ставка = 900 учебных часов. У преподавателя по данной дисциплине 135 часов.
Таким образом, $135 : 900 = 0,15$ – доля ставки