ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (ФГБОУ ВО ДГМУ Минздрава России)

Утверждаю
Проректор по учебной работе к.м.н., доцент
Э.А. Ахмедова
«01» мая 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура и спорт»

Индекс дисциплины – **Б1.О.08**
Специальность – **32.05.01 Медико-профилактическое дело**
Уровень высшего образования: **специалитет**
Квалификация выпускника: **врач по общей гигиене, по эпидемиологии**
Факультет: **медико-профилактический**
Кафедра **Физического воспитания и спортивной медицины**
Форма обучения: **очная**
Курс: **1**
Семестр: **I - II**
Всего трудоёмкость: **4 з.е. / 144 часа**
Лекции: **30** часов.
Практические занятия: **70** часов
Самостоятельная работа обучающегося: **44** часа.
Форма контроля: зачет во **II** семестре

Махачкала – 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 32.05.01 медико-профилактическое дело, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №552 от 15.06.2017г.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры от 21 мая 2026г.

Рабочая программа согласована:

1.Директор библиотеки ДГМУ _____В.Р. Мусаева

2. Начальник учебно-методического управления_____Г.Г. Гаджиев

3.Декан медико-профилактического факультета_____Г.С. Баркаев

Заведующий кафедрой: _____ Г.Х. Магомедов

Разработчик(и) рабочей программы:

1.Зав. кафедрой _____Г.Х. Магомедов

2. Ассистент кафедры_____ Ш.М. Абдулкаримов

3.Старший преподаватель _____М.А. Магомедсадыков

4. Ассистент кафедры_____ З.М. Запиров

Рецензенты:

1. Декан факультета Физической культуры и спорта ДГУ, к.п.н., профессор А.Ш. Рамазанов

2. Рецензент: зав. кафедрой спортивных игр факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности ДГПУ к.п.н., профессор Г.И. Магомедов

1. Цель и задачи освоения дисциплины.

Основной целью дисциплины является достижение следующих образовательных результатов:

Студент должен:

знать:

- сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;
- простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки;
- использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни; подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.

владеть навыками:

- организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности;
- преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- плавания и оказания первой помощи на воде.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

	Код и наименование компетенций (или ее части)
В результате освоения компетенций обучающийся должен:	**УК -7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Универсальные компетенции	
Знать:	**ИД-1УК-7.** Обоснованно применяет методы физической подготовки для сохранения и восстановления физического и психического здоровья, профилактики заболеваний
Уметь:	**ИД-2УК-7.** Применяет методы и средства для физического развития и коррекции здоровья **ИД-3УК-7 . Соблюдает и пропагандирует здоровый образ жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности**

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части БЛОКА1 «Дисциплины » представляет собой самостоятельную дисциплину, выступающую составной частью основной образовательной программы по направлению подготовки 32.05.01 «МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЛО» которой:

- предшествует освоение курса физической культуры в рамках среднего общего образования.

Освоение компетенций в процессе изучения дисциплины способствует формированию знания о современных популярных системах физических упражнений, самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины 4 зачетные единицы 144 академических часа.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	**2**
Контактная работа (всего), в том числе:	100		
Аудиторная работа	100	52	48
В том числе:			
Лекции (Л)	30	16	14
Практические занятия (ПЗ)	70	36	34
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)	44	22	22
Вид промежуточной аттестации	зачет		
Общая трудоемкость:			
часов	144 ч.	-	-
зачетных единиц	4 з.е.	2	2

РАЗДЕЛ 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Коды контролируемой компетенции
1	**2**	**3**	**4**
1.	Теория физического воспитания	**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.** Содержание темы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	УК-7
		Социально-биологические основы физической культуры Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования	

		отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	
		Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	
		Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	

		Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.	
		Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	
		Современное олимпийское движение Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де	

		Кубертена по возрождению олимпийских игр. Французская Лига физического воспитания. Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. периодизация Олимпийских игр. Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Влияние деловых и политических кругов на развитие олимпийского спорта. Единство олимпийского движения - главная задача МОК. Основные направления деятельности МОК. Основополагающие решения МОК в последние десятилетия. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения.	
		Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	

5.2 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебной работы.

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной работы, час.			Всего час.
		аудиторная		внеаудиторная	
		Л	ПЗ/КПЗ	СРО	
1	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1.	Теория физического воспитания.	30	70	44	144
2.	Вид промежуточной аттестации	**зачет**			-
3.	**ИТОГО:**	30	70	44	144

5.3 Тематический план лекций

№ раздела	**Раздел дисциплины**	**Тематика лекций**	**Количество часов в семестре**	
			1	**2**
1.	Теория физического воспитания.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Теоретическая подготовка.	2	
		Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	2	2
		Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2
		Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	2	2
		Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	2	2
		Тема 6. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2
		Тема 7. Современное олимпийское движение	2	2
		Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза	2	2
ИТОГО в семестре:			16	14
ИТОГО:			**30**	

5.4 Тематический план практических занятий

№ раздела	Раздел дисциплины	Тематика практических занятий	Форма контроля	Количество часов в семестре	
			текущий	1	2
1.	Воспитание и совершенствование физических качеств. Обучение техническим действиям в различных видах спорта.	Пз 1,19 Обучение технике низкого старта. Техника выполнения толчка и приземления в прыжках в длину, с места и с разбега.	Пр	2	2
		ПЗ 2,3,20,21 Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники выполнения толчка и приземления в прыжках в длину, с места. Принятие контрольного норматива бег на 100 м.	Пр	4	4
		ПЗ 4,22,23. Обучение техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Принятие контрольного норматива по прыжкам в длину с места.	Пр	2	4
		ПЗ 5,6.,24,25. Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Принятие контрольного норматива по бегу на 3000 м (2000м у девушек).	Пр	4	4
		ПЗ 7,8,26,27. Обучение технике игры в баскетбол (ведение, передача). Техника выполнения ОРУ.	Пр	4	4
		ПЗ 9,10,28. Принятие контрольного норматива подтягивание из	Пр	4	2

		положения виса на перекладине (у девушек на низкой перекладине).			
		ПЗ 11,12,29. Совершенствование техники выполнения броска в баскетболе. Техника выполнения ОРУ (прием зачетного норматива по броскам баскетбольного мяча в корзину)	Пр	4	2
		ПЗ 13,14,30,31. Обучение технике выполнения базовым гимнастическим упражнениям (наклоны, растяжка, мостик). Прием зачетного норматива наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	Пр	4	4
		ПЗ 15,16,32,33. Обучение технике выполнения силовых упражнений. Принятие зачетного норматива подъем туловища из положения лежа на спине за одну минуту.	Пр	4	4
		ПЗ 17,18,34,35. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений. Обучение технике и тактики игры в волейбол (прием, передача, блок, атака). Совершенствование технике и тактики игры в волейбол. Обучение техники и тактики игры в футбол.	Пр	4	4
Промежуточная аттестация (зачет)				2	
ИТОГО в семестре:				36	34
ИТОГО:				**70**	

5.5 . Лабораторные занятия.
В программе обучения дисциплины физическая культура, лабораторные занятия не предусмотрены.

5.6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы по дисциплине

№ раздела	Раздел дисциплины	Наименование работ	Трудоемкость (час)	Формы контроля
1.	Теория физического воспитания.	**Легкая атлетика.** Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и 42 противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты.	6	
		Настольный теннис. Правила игры. Правила судейства Основы техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение элементам техники н/т. Основные приемы: 42 подачи, передачи. Бадминтон: краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства. Основы техники безопасности на занятиях по бадминтону. Обучение элементам техники бадминтона. Основные приемы: подачи, передачи.	6	
		Общая физическая подготовка (ОФП): Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	6	
		3. Спортивные и подвижные игры. Основы	6	

		техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.		
		Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).	8	
		Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	8	
		Шашки: краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства. Шахматы: краткая историческая справка.	4	
ИТОГО:			**44**	

5.6.2. Тематика реферативных работ (УК-7 ид-1, ид-2)

Общенаучное направление

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Валеология - наука о здоровье человека.
8. Главные факторы здоровья человека.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
10. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
11. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.

Физическое воспитание студентов

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Средства физического воспитания студентов.
3. Методы физического воспитания студентов и их реализация в учебном процессе.
4. Общие и специфические принципы физического воспитания студентов.
5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
6. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки - объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.
7. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
8. Силовые способности и методика их развития.
9. Скоростные способности и основы методики их развития.

5.6.3. Методические указания для обучающихся.

Методические указания для студентов разработаны в качестве самостоятельного документа в виде приложения к рабочей программе дисциплины.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Текущий контроль успеваемости

6.1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения рабочей программы дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Код контролируемой	Формы контроля
1	**2**	**3**	**4**
1.	Теория физического воспитания	УК-7ид-1, ид-2	С, Пр.
		УК-7ид-1, ид-2	
		УК-7ид-1, ид-2	
		УК-7ид-1, ид-2	
		УК-7ид-1, ид-2	
		УК-7ид-1, ид-2	
		УК-7ид-1, ид-2	
		УК-7ид-1, ид-2	

6.1.2. Текущий контроль успеваемости

Для текущего контроля успеваемости при проведении **ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ** по дисциплине используют следующие оценочные средства:

Тема 1. Обучение технике низкого старта. Техника выполнения толчка и приземления в прыжках в длину, с места и с разбега.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
Контрольные нормативы. Мужчины
«Отлично» — 250 сантиметров
«Хорошо» — 240 сантиметров
«удовлетворительно» — 230 сантиметров

Прыжок в длину с разбега (см)
«Отлично» — 440 сантиметров
«Хорошо» — 400 сантиметров
«удовлетворительно» — 390 сантиметров

Контрольные нормативы. Женщины
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
«Отлично» — 190 сантиметров
«Хорошо» — 180 сантиметров
«удовлетворительно» — 168 сантиметров

Прыжок в длину с разбега (см)
«Отлично» — 320 сантиметров
«Хорошо» — 290 сантиметров

«удовлетворительно» — 270 сантиметров

Тема 2. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники выполнения толчка и приземления в прыжках в длину, с места. Принятие контрольного норматива бег на 100 м.

Контрольные нормативы. Мужчины
Бег на 60 м (сек.)
«Отлично» — 7,9 секунд
«Хорошо» — 8,6 секунд
«удовлетворительно» — 9,0 секунд

Контрольные нормативы. Женщины
Бег на 60 м (сек.)
«Отлично» — 9,6 секунд
«Хорошо» — 10,5 секунд
«удовлетворительно» — 10,9 секунд

Тема 4. Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Принятие контрольного норматива по бегу на 3000 м (2000м у девушек).

Контрольные нормативы. Мужчины
Бег на 3 км (мин.)
«Отлично» — 12.30 минут
«Хорошо» — 13.10 минут
«удовлетворительно» — 13.50 минут

Контрольные нормативы. Женщины
Бег на 2 км (мин.)
«Отлично» — 10.50 минут
«Хорошо» — 12.30 минут
«удовлетворительно» — 13.10 минут

Тема 6. Принятие контрольного норматива подтягивание из положения виса на перекладине (у девушек на низкой перекладине).

Контрольные нормативы. Мужчины
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
«Отлично» — 15 раз
«Хорошо» — 12 раз
«удовлетворительно» — 9 раз

Контрольные нормативы. Женщины
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)
«Отлично» — 18 раз
«Хорошо» — 14 раз

«удовлетворительно» — 10 раз

Тема 7. Совершенствование техники выполнения броска в баскетболе. Техника выполнения ОРУ (прием зачетного норматива по броскам баскетбольного мяча в корзину).

Бросок баскетбольного мяча в корзину (количество попаданий из 10)
«Отлично» — 5 раз
«Хорошо» — 4 раз
«удовлетворительно» — 3 раз

Тема 8. Обучение технике выполнения базовым гимнастическим упражнениям (наклоны, растяжка, мостик). Прием зачетного норматива наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
Контрольные нормативы. Мужчины
«Отлично» — 13 сантиметров
«Хорошо» — 9 сантиметров
«удовлетворительно» — 6 сантиметров

Контрольные нормативы. Женщины
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
«Отлично» — 16 сантиметров
«Хорошо» — 11 сантиметров
«удовлетворительно» — 8 сантиметров

Тема 9. Обучение технике выполнения силовых упражнений. Принятие зачетного норматива подъем туловища из положения лежа на спине за одну минуту.

Контрольные нормативы. Мужчины
Подъем ног из положения виса на перекладине (количество раз)
«Отлично» — 15 раз
«Хорошо» — 12 раз
«удовлетворительно» — 10 раз

Контрольные нормативы. Женщины
Подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми коленями за одну минуту (количество раз)
«Отлично» — 43 раз
«Хорошо» — 35 раз
«удовлетворительно» — 30 раз

Тема 10. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений. Обучение технике и тактики игры в волейбол (прием, передача, блок, атака).

Контрольные нормативы. Мужчины
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)
«Отлично» — 40 раз
«Хорошо» — 30 раз
«удовлетворительно» — 20 раз

Контрольные нормативы. Мужчины
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
«Отлично» — 44 раз
«Хорошо» — 35 раз
«удовлетворительно» — 28 раз

Контрольные нормативы. Женщины
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)
«Отлично» — 16 раз
«Хорошо» — 12 раз
«удовлетворительно» — 8 раз

6.1. Промежуточная аттестация по итогу освоения дисциплины.

6.1.1. Форма промежуточной аттестации – зачет. Семестр – 2.

6.1.2. Процедура проведения промежуточной аттестации: в форме собеседования по контрольным вопросам.

6.1.3. Примеры вопросов для подготовки к зачету:

1. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка).
2. Физическая культура как учебная дисциплина (цель, задачи, знания, умения, общекультурные компетенции).
3. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивиде).
4. Виды физической культуры и их краткая характеристика.
5. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.
6. Характеристика развития организма человека на протяжении всей жизни (этапы развития, возрастные градации человека).
7. Характеристика основных процессов жизнедеятельности человека (гомеостаз, мышечная система, костная система, кровеносная система).
8. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.
9. Характеристика физического и умственного труда (определение, критерии оценки тяжести труда, энергетические затраты, особенности).
10. Утомление и восстановление при физической и умственной работе (определение, симптомы проявления, виды утомления, фазы утомления, от чего зависит восстановление, схема процесса восстановления, критерии восстановления).
11. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).

6.1.4. Пример билета.

ФГБОУ ВО ДГМУ
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кафедра физического воспитания и спортивной медицины
Физическая культура и спорт.

–

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 25

Вопрос 1. Что значит здоровый образ жизни?

Вопрос 2. А) Какова общая продолжительность игры? Б) продолжается ли игра при ничейном результате? (в баскетболе)

Вопрос 3. Регулярная тренировка может оказывать благотворное влияние на наши суставы. Приведите один или несколько примеров такого воздействия.

Вопрос 4. А) Опишите профессиограмму врача будущей вашей специальности.

Б) какие задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) предъявляются к физической подготовке врача будущей вашей специальности?

Утвержден на заседании кафедры, протокол от «_____» _____20___г. № ___

Заведующий кафедрой
Физического Воспитания и Спортивной Медицины _____Г.Х. Магомедов

Составители:
_____/_____
ФИО, ученая степень, ученое звание, должность подпись

_____/_____
ФИО, ученая степень, ученое звание, должность подпись

«_____»_____20____г.

6.1.5. Система оценивания результатов освоения дисциплины , описание шкал оценивания, выставления оценок.

При проведении промежуточной аттестации используется шкала оценивания: «Зачтено», «Незачтено».

Критерии оценивания	**Шкала оценивания**	
	«Незачтено».	**«Зачтено»,**
УК-7 ид-1, ид-2		
Знать	**Студент не способен самостоятельно выделять главные положения в изучаемом материале дисциплины.**	**Студент самостоятельно выделяет главные положения в изучаемом материале и способен** дать **краткую характеристику основным идеям проработанного материала дисциплины.**

	Не знает -цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; - структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. - современные популярные системы физических упражнений.	**Знает:** - цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; - структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. - современные популярные системы физических упражнений.
Уметь	**Студент не умеет:** - использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.	**Студент умеет:** - использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.
Владеть	**Студент не владеет: -** средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья.	**Студент показывает глубокое и полное владение все объем изучаемой дисциплины, владеет: -** средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья.

РАЗДЕЛ 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Список нормативных правовых документов

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

7.1. Основная литература

Электронные источники:

№	Издания
1	*Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/468671 (дата обращения: 07.12.2021).

7.2. Дополнительная литература

Электронные источники:

№	Издания
1	Гусев, А. В. Контрольно-измерительные материалы по физическому воспитанию [Текст]: учебно-методическое пособие / А. В. Гусев, А. С. Болдов, К. Б. Илькевич, Р. А. Корнеев. - М. : МГППУ, 2013. - 92 с. - Интернет-ресурс.
2	Князев В. М. Обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физической культуре со студентами вузов [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Князев, С. С. Прокопчук. - СПб. : НИУ ИТМО, 2013. - 76 с. - Интернет-ресурс.
3	Теоретический курс к методико-практическому разделу дисциплины "Физическая культура" для студентов I-III курса [Текст]: учебное пособие / ред. И. В. Переверзева. - Ульяновск : УлГТУ, 2009. - 184 с. - Интернет-ресурс.
4	Капилевич Л. В. Физиологические методы контроля в спорте [Текст]: учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлятьярова [и др.]. - Томск: ТПУ, 2009. - 172 с. - Интернет-ресурс.

7.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование ресурса
1.	**Журнал «Теория и практика физической культуры». http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm - Текст электронный**
2.	**Полнотекстовая база авторефератов и диссертаций Российской Государственной библиотеки (РГБ); http://diss.rsl.ru/ - Текст электронный**
3.	**По ступеням ГТО (история и современность) - http://lib.sportedu.ru/fulltext.html - Текст электронный**

7.4. Информационные технологии

Использование специального учебно-методического программного обеспечения в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрены.

Перечень информационных справочных систем:

1. **Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) ДГМУ**. URL: https://eos-dgmu.ru
2. **Консультант студента**: электронная библиотечная система. URL: http://www.studentlibrary.ru
3. **Научная электронная библиотека eLibrary.** URL: https://elibrary.ru/defaultx.asp
4. **Научная электронная библиотека КиберЛенинка.** URL: http://cyberleninka.ru
5. **Электронная библиотека РФФИ.** URL: http://www.rfbr.ru/

VIII. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

N п/п	Наименование помещения (адрес: Республика Дагестан, г. Махачкала, Ул. Абдулы Алиева, 1 а)	Наименование оборудования
1	Кабинет заведующего кафедрой (18 м2)	ноутбук, проектор, мфу, медицинская кушетка, шкаф для одежды, стол, кресло, стул.
2	Кабинет завуча (18 м^2) – для методического контроля	ПК, мфу, шкаф для одежды, стол, стул.
3	Преподавательская (28 м^2)	шкаф для одежды, стол, стул.
4	Лаборантская (8 м^2)	ПК, мфу, стол, стул.
5	Шейпинг-класс – 70 м^2 зал.	Тренажеры, обручи, мячи, скакалки
6	Зал для спец. группы по медицинским показателям – 36м^2	Тренажеры, обручи, мячи, гимнастические коврики
7	Зал спортклуб – 32м^2	ПК, мфу, шкаф для одежды, стол, стул.
8	Комната охраны - 4м^2	Кушетка, стул
9	Санузел – 3,5м^2	Рукомойник, чаша «генуя», со сливным баком
10	Санузел для сотрудников кафедры-1,5м^2	Рукомойник, чаша «генуя», со сливным баком

11	Парная -40м^2	Скамья, стул, вешалка
12	Процедурный кабинет -10м^2	Кушетка, стул
13	Большой игровой зал 900м^2	Стойки волейбольные, баскетбольные стойки, груша боксерская
14	Бойлерная -12м^2	Система отопления (обогрева)
15	Электро-щитовая - 6м^2	Щиток электрический
16	Комната для хранения спортивного инвентаря -12м^2	Спортивный инвентарь
17	Раздевалка студенческая – 16м^2	Скамья, вешалка, душевая, санузел (оборудованный чашей «генуя» со сливным баком),
18	Раздевалка студенческая -18м^2	Скамья, вешалка, душевая, санузел (оборудованный чашей «генуя» со сливным баком),
19	Учебная комната – 54м^2	Парты ученические, стулья
N п/п	**Наименование помещения (адрес: Республика Дагестан, г. Махачкала, Ул. Мичурина 64)**	**Наименование оборудования**
1	зал единоборств – 400м2	
2	Раздевалка студенческая -12м^2	Скамья, вешалка, душевая, санузел (оборудованный чашей «генуя» со сливным баком),
3	Раздевалка студенческая-12м^2	Скамья, вешалка, душевая, санузел (оборудованный чашей «генуя» со сливным баком),
4	Парная-30м^2	Скамья, стул, вешалка
5	Медкабинет-16м^2	Кушетка, стул, стол, аптечка
6	Процедурный кабинет-30м^2	Стол, стул, санузел (оборудованный чашей «генуя» со сливным баком)
7	Преподавательская-8м^2	шкаф для одежды, стол, стул, рукомойник
8	Тренерская -8м^2	шкаф для одежды, стол, стул
9	Кабинет директора-16м^2	ПК, мфу, шкаф для одежды, стол, стул

IX. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ (АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ) МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Используемые активные методы обучения при изучении данной дисциплины составляют 3,1% от объема аудиторных занятий.

№	Наименование раздела (перечислить те разделы, в которых используются активные и/или интерактивные формы (методы) обучения)	Вид, название темы занятия с использованием форм активных и интерактивных методов обучения	Трудоемкость* (час.)
1	Теория физического воспитания.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Теоретическая подготовка.	*2*
		Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	*2*
		Тема3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	*2*
		Тема4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	*2*
		Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	*2*
		Тема 6. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	*2*
		Тема 7. Современное олимпийское движение	*2*
		Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза	*2*

X. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Методическое обеспечение дисциплины разработаны в форме отдельного комплекта документов: «Методические рекомендации к практическим занятиям в виде приложения к рабочей программе дисциплины

XI. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

11.1. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости осуществляется кафедрой на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

11.2. В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

• размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

• присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

• выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

• надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

• возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры. В случае невозможности беспрепятственного доступа на кафедру организовывать учебный процесс в специально оборудованном центре индивидуального и коллективного пользования специальными техническими средствами обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ул. А.Алиева 1, биологический корпус, 1 этаж, научная библиотека ДГМУ).

11.3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

11.4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
нарушением слуха	- в печатной форме;

	- в форме электронного документа;
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- печатной форме; - в форме электронного документа;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

11.5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

12.5.1. Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля в ЭИОС ДГМУ, письменная проверка

Обучающимся с, относящимся к категории инвалидов и лиц, с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается подготовка к зачету с использованием дистанционных образовательных технологий.

11.5.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

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

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

11.7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

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

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория - мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для

студентов с нарушениями слуха); источники питания для индивидуальных технических средств;

- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для самостоятельной работы - стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения и брайлевским дисплеем для студентов с нарушением зрения.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учётом ограничений их здоровья.

XII. лист регистрации изменений в рабочей программе

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины	**РП актуализирована на заседании кафедры**		
	Дата	**Номер протокола заседания кафедры**	**Подпись заведующего кафедрой**
В рабочую программу вносятся следующие изменения 1. ……; 2……и т.д. или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год			