Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кузнецов Владимир Вячеславович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 16.12.2025 10:44:25
Уникальный программный ключ:
89bc0900301c561c0dcc38a48f0e3de679484a4c

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Первый проректор
_____ /Транковская Л.В./
«9» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.46 Физическая культура и спорт

Специальность	**32.05.01 Медико-профилактическое дело**
Уровень подготовки	специалитет
Направленность подготовки	02 Здравоохранение (в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей, профилактической медицины)
Форма обучения	**очная**
Срок освоения ООП	**6 лет**
Кафедра	Физической культуры и спорта

Владивосток, 2025

При разработке рабочей программы дисциплины Б1.О.46 Физическая культура и спорт в основу положены:

1) ФГОС ВО по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации «15» июня 2017г. № 552

2) Учебный план по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело направленности 02 Здравоохранение (в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей, профилактической медицины), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «31» марта 2025г. Протокол № 8/24-25

Рабочая программа дисциплины Б1.О.46 Физическая культура и спорт разработана авторским коллективом кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, под руководством заведующего кафедрой канд. пед. наук Каеровой Е.В.

Разработчики:

Заведующий кафедрой	канд. пед. наук, доцент	Каерова Е.В
Доцент		Шестёра А.А.
Старший преподаватель		Тихий А.А.
Старший преподаватель		Мясников Д.В.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины Б1.О.46 Физическая культура и спорт,

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающегося мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой толерантности, способности успешной социализации в обществе, способности использовать разнообразные средства и методы физической культуры и спорта, в том числе с применением IT-технологий для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких. Так же для поддержания должного уровня физической подготовленности, способствующей дальнейшей эффективной профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, в том числе с использованием IT-технологий: цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, в том числе с использованием IT-технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, в том числе с использованием IT-технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.46 Физическая культура и спорт относится к обязательной части основной образовательной программы в структуре основной образовательной программы по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело в сфере профессиональной деятельности 01 Здравоохранение (в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей, профилактической медицины), и изучается в 1 и 2 семестрах.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Освоение дисциплины Б1.О.46 Физическая культура и спорт направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций Дисциплина обеспечивает формирование у обучающихся компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
Универсальные компетенции		

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДК.УК-7_1- определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИДК.УК-7_2- планирует виды деятельности и их продолжительность на основе здоровьесберегающей концепции ИДК.УК-7_3- изучает способы достижения оптимального уровня физической подготовленности и использует их для коррекции изменений при необходимости
Общепрофессиональные компетенции		
Здоровый образ жизни	ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения	ИДК.ОПК-2_1- умеет планировать и применять эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышении его грамотности в вопросах профилактики заболеваний ИДК.ОПК-2_2- владеет навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики

3.2. Виды профессиональной деятельности, на основе формируемых при реализации дисциплины Б.1.О.46 Физическая культура и спорт компетенций:

Тип задач профессиональной деятельности:

1. *профилактический;*
2. *диагностический;*
3. *организационно-управленческий;*
4. *научно-исследовательский.*

Виды задач профессиональной деятельности:

a) *деятельность по обеспечению безопасности среды обитания для здоровья человека;*
b) *деятельность по проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий;*
c) *деятельность по проведению гигиенических, эпидемиологических, клинических и лабораторных исследований с целью планирования профилактических и лечебных мероприятий;*
d) *деятельность по осуществлению федерального государственного контроля (надзора)*

и предоставлению государственных услуг;

е) проведение научных исследований в области обеспечения безопасности среды обитания для здоровья человека, и проведения санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий

3.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине выражаются в знаниях, умениях, навыках и (или) опыте деятельности, характеризуют этапы формирования компетенций и обеспечивают достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Результаты обучения по дисциплине соотнесены с индикаторами достижения компетенций.

4. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		**Всего часов**	**Семестры**	
			№1	**№2**
			часов	**часов**
1		2	3	
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		72	36	36
Лекции (Л)		8	4	4
Практические занятия (ПЗ)		64	32	32
Электронный образовательный ресурс (ЭОР): в т.ч. лекции дистанционно в асинхронном формате				
Самостоятельная работа обучающегося (СР), в том числе:				
Электронный образовательный ресурс (ЭОР)				
Подготовка к занятиям (ПЗ)				
Подготовка к текущему контролю (ПТК)				
Подготовка к промежуточной аттестации (ППА)				
Промежуточная аттестация				
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)		З	
	экзамен (Э)			
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72	36	36
	ЗЕТ	2	1	1

4.2. Содержание дисциплины

4.2.1. Темы лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины

№	**Темы лекций**	**Часы**
1	2	3
	Семестр 1	
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт в России. IT-технологии в области физической культуры и спорта. Стратегия Цифровой трансформации	2

	физической культуры и спорта РФ.	
2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2
	Итого часов в семестре	**4**
	Семестр 2	
3.	Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цифровые онлайн-сервисы, мобильные приложения, социальные сети для повышения уровня физической подготовленности	2
4.	Тема 4. Допинги и стимуляторы в спорте. Использование IT-технологий для профилактических антидопинговых мероприятий.	2
	Итого часов в семестре	**4**

4.2.2. Темы практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины

№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Семестр 1	
1.	*Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры*. Оздоровительные технологии с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега	4
2.	*Основные физические качества*. Выносливость. Методы развития и контроля, использование мобильных приложений	4
3.	*Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.* Оздоровительные технологии с использованием подвижных и спортивных игр	4
4.	*Основные физические качества***.** Быстрота. Методы развития и контроля.	4
5.	*Контроль и самоконтроль***.** Оценка физического состояния. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности	4
6.	*Основные физические качества***.** Ловкость. Методы развития и контроля	4
7.	*Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.* Оздоровительные технологии с использованием дыхательной гимнастики	4
8.	*Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.* Оздоровительные технологии с использованием фитнеса	6
	Итого часов в семестре	32
	Семестр 2	
1.	*Основные физические качества*. Гибкость. Методы развития и контроля, использование мобильных приложений	4
2.	Восточные системы оздоровления человека	4
3.	*Основные физические качества***.** Сила. Методы развития и контроля, использование мобильных приложений	4
4.	Древнерусские системы оздоровления	4
5.	*Контроль и самоконтроль*. Оценка функционального состояния. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности	4
6.	*Контроль и самоконтроль*. Оптимальный двигательный режим и	4

	рациональное питание людей различного возраста. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности	
7.	*Контроль и самоконтроль*. Определение физической работоспособности студентов при занятиях физическими упражнениями. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности	4
8.	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
	Итого часов в семестре	32

4.2.3. Самостоятельная работа обучающегося

В соответствии с рабочим учебным планом по программе специалитета 32.05.01 Медико-профилактическое дело направленности 01 Здравоохранение (в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей, профилактической медицины), самостоятельная работа обучающегося не предусмотрена.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература

п/ №	**Наименование, тип ресурса**	**Автор(ы) /редактор**	**Выходные данные, электронный адрес**	**Кол-во экз. (доступов) в БИЦ**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1	Физическая культура: учебник для вузов	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. URL: https://urait.ru/bcode/560410	Неогр.д.
2	Физическая культура : учебник и практикум для вузов	А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко	Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. URL: https://urait.ru/bcode/559943	Неогр.д.
3	Физическая культура и спорт в вузах: учебник	М. Н. Стрихано, В. И. Савинков	2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. URL: https://urait.ru/bcode/564215	Неогр.д.

Дополнительная литература

п/ №	Наименование, **тип ресурса**	**Автор(ы) /редактор**	**Выходные данные, электронный адрес**	**Кол-во экз. (доступов) в БИЦ**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1	Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов	А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина	2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. 194 с. URL:https://urait.ru/bcode/567748	Неогр.д.
2	Самостоятельная работа студента по физической культуре:	под редакцией В. Л. Кондакова	2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. 148 с.	Неогр.д.

	учебник для вузов		URL: https://urait.ru/bcode/566502	
3	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебник для вузов	Г. Н. Германов	2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. URL: https://urait.ru/bcode/563330	Неогр.д.
4	Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебник для вузов	В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Черныше ва	3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — URL: https://urait.ru/bcode/563115	Неогр.д.

Интернет-ресурсы

1. ЭБС «Консультант студента» http://studmedlib.ru/
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. ЭБС «Юрайт» https://urait.ru/
4. ЭБС «BookUp» https://www.books-up.ru/
5. Собственные ресурсы БИЦ ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ https://tgmu.ru/university/bibliotechno-informacionnyj-centr/resursy-bic/sobstvennye/

Интернет-ресурсы и инструкции по их использованию размещены на странице Библиотечно-информационного центра Библиотечно-информационный центр — ТГМУ (tgmu.ru)

5.2. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

Информация о материально-техническом обеспечении дисциплины размещена на странице официального сайта университета Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса. Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации (tgmu.ru)

5.3. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. PolycomTelepresence M100 Desktop Conferencing Application (ВКС)
2. SunRav Software tTester
3. 7-PDF Split & Merge

4. ABBYYFineReader
5. Kaspersky Endpoint Security
6. Система онлайн-тестирования INDIGO
7. Microsoft Windows 7
8. Microsoft Office Pro Plus 2013
9. 1С:Университет
10. Гарант
11. MOODLE (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда)

6. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

6.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

6.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

6.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

6.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело и размещен на сайте образовательной организации.



8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Вид воспитательной работы	Формы и направления воспитательной работы	Критерии оценки
Помощь в развитии личности	Открытые Дисциплина Б.1.О.46 Физическая культура и спорт Беседы и проблемные диспуты, направленные на пропаганду здорового образа жизни. Участие в межкафедральных конференциях, посвящённых формированию культуры здорового образа жизни и развитию способности сохранять и укреплять здоровье. Массовые спортивные мероприятия, праздники, соревнования, способствующие развитию мотивации и интереса к физической культуре.	Портфолио с описанием участия в беседах, дискуссиях и конференциях, соревнованиях Оценка активности и личностного прогресса в формировании здоровых привычек
	Скрытые – создание атмосферы, инфраструктуры. Дисциплина Б.1.О.46 Физическая культура и спорт Формирование культуры здорового образа жизни посредством систематических занятий и воспитательных мероприятий. Создание доброжелательной и уважительной атмосферы с высоким уровнем коммуникабельности в процессе реализации дисциплины.	
Гражданские ценности	Открытые Дисциплина Б.1.О.46 Физическая культура и спорт Проведение мероприятий, способствующих воспитанию гражданско-правовой культуры (круглые столы, диспуты, беседы. Актуальные короткие диспуты при наличии особенных событий.	Портфолио с описанием участия в гражданских и общественных мероприятиях Рефлексивные отчёты и эссе на темы гражданственности и спорта.
	Скрытые Дисциплина Б.1.О.46 Физическая культура и спорт Формирование осознанной гражданской позиции через воспитание уважения к государственным символам, традициям и культурному наследию. Воспитание готовности к активному участию в общественной и профессиональной жизни.	
Социальные ценности	Открытые Дисциплина Б.1.О.46 Физическая культура и спорт Освещение вопросов, посвященных организации здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих технологий Освещение вопросов экологической направленности, экологические проблемы как фактор, влияющий на здоровье населения и отдельные популяционные риски. Проведение мероприятий, направленных на формирование	Портфолио с описанием участия в командных тренировках и мероприятиях Оценка

	этических норм и культуры поведения в спортивном коллективе.	проявления социальных навыков и этического поведения
	Скрытые Дисциплина Б.1.О.46 Физическая культура и спорт Формирование лидерских качеств, командного духа и чувства ответственности за общий результат. Создание условий для социализации и укрепления социальных связей. Идентификация в социальной структуре при получении образования и осуществлении профессиональной деятельности.	