

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Стегний Кирилл Владимирович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 16.04.2026 12:54:56  
Уникальный программный идентификатор:  
d59234ba928aea5c04c54eb9013a767220b6b2ae

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

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

/Гранковская Л.В./

«09» июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.46 Физическая культура и спорт**

**Специальность**

**31.05.01 Лечебное дело**  
для подготовки иностранных студентов  
(студенты КНР)

**Уровень подготовки**

специалитет

**Направленность подготовки**

02 Здравоохранение (в сфере оказания  
первичной медико-санитарной помощи  
населению в медицинских организациях  
поликлиниках, амбулаториях, стационарно-  
поликлинических учреждениях)

**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 специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации «12» августа 2020г. № 988

2) Учебный план по специальности 31.05.01 Лечебное дело для подготовки иностранных студентов (студенты КНР), в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях), 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.
_____ Доцент	_____	_____ Степанова И.С.
_____ Доцент	_____	_____ Стурова Е.В.
_____	_____	_____

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи освоения дисциплины Б.1.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 Б.1.О.46 Физическая культура и спорт относится к обязательной части основной образовательной программы в структуре основной образовательной программы по специальности 31.05.01 Лечебное дело для подготовки иностранных студентов (студенты КНР), в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) и изучается в 1-2 семестрах.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Освоение дисциплины Б.1.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
---	--------------------------------	-----------------------------------

<b>Универсальные компетенции</b>		
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 <sub>1</sub> - определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИДК.УК-7 <sub>2</sub> - планирует виды деятельности и их продолжительность на основе здоровьесберегающей концепции ИДК.УК-7 <sub>3</sub> - изучает способы достижения оптимального уровня физической подготовленности и использует их для коррекции изменений при необходимости
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
Здоровый образ жизни	ОПК-3. Способен к противодействию применению допинга в спорте и борьбе с ним	ИДК.ОПК-3 <sub>1</sub> - имеет представление о фармакологической поддержке в спортивной медицине ИДК.ОПК-3 <sub>2</sub> - различает допинговые и допустимые к применению препараты ИДК.ОПК-3 <sub>3</sub> - имеет представление о мерах борьбы с применением допинга в спорте

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

Тип задач профессиональной деятельности

*Медицинский*

Виды задач профессиональной деятельности

- a. *диагностическая деятельность*
- b. *лечебная деятельность*
- c. *реабилитация*
- d. *профилактическая*
- e. *организационная*

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	
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	72	36	36
Лекции (Л)	2	2	
Практические занятия (ПЗ)	70	34	36
Электронный образовательный ресурс (ЭОР): в т.ч. лекции дистанционно в асинхронном формате			
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР), в том числе:</b>			
<i>Электронный образовательный ресурс (ЭОР)</i>			
<i>Подготовка к занятиям (ПЗ)</i>			
<i>Подготовка к текущему контролю (ПТК)</i>			
<i>Подготовка к промежуточной аттестации (ППА)</i>			
Промежуточная аттестация			
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)		3
	экзамен (Э)		
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	час.	72	36
	ЗЕТ	2	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 физической культуры и спорта РФ.	2
	Итого часов в семестре	2

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

№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
Семестр 1		

1.	<i>Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.</i> Оздоровительные технологии с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега	4
2.	<i>Основные физические качества.</i> Выносливость. Методы развития и контроля, использование мобильных приложений	4
3.	<i>Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.</i> Оздоровительные технологии с использованием подвижных и спортивных игр	4
4.	<i>Основные физические качества.</i> Быстрота. Методы развития и контроля.	4
5.	<i>Контроль и самоконтроль.</i> Оценка физического состояния. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности	4
6.	<i>Основные физические качества.</i> Ловкость. Методы развития и контроля	4
7.	<i>Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.</i> Оздоровительные технологии с использованием дыхательной гимнастики	4
8.	<i>Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.</i> Оздоровительные технологии с использованием фитнеса	6
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>34</b>
Семестр 2		
1.	<i>Основные физические качества.</i> Гибкость. Методы развития и контроля, использование мобильных приложений	4
2.	Восточные системы оздоровления человека	4
3.	<i>Основные физические качества.</i> Сила. Методы развития и контроля, использование мобильных приложений	4
4.	Древнерусские системы оздоровления	4
5.	<i>Контроль и самоконтроль.</i> Оценка функционального состояния. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности	4
6.	<i>Контроль и самоконтроль.</i> Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности	4
7.	<i>Контроль и самоконтроль.</i> Определение физической работоспособности студентов при занятиях физическими упражнениями. Цифровые технологии для контроля и самоконтроля физической подготовленности	4
8.	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)	8
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>36</b>

#### 4.2.3. Самостоятельная работа обучающегося

В соответствии с рабочим учебным планом по программе специалитета 31.05.01 Лечебное дело для подготовки иностранных студентов (студенты КНР), в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях), по дисциплине Б1.0.46 Физическая культура и спорт 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: <a href="https://urait.ru/bcode/560410">https://urait.ru/bcode/560410</a>	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: <a href="https://urait.ru/bcode/559943">https://urait.ru/bcode/559943</a>	Неогр.д.
3	Физическая культура и спорт в вузах: учебник	М. Н. Стриханов, В. И. Савинков	2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. URL: <a href="https://urait.ru/bcode/564215">https://urait.ru/bcode/564215</a>	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: <a href="https://urait.ru/bcode/567748">https://urait.ru/bcode/567748</a>	Неогр.д.
2	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебник для вузов	под редакцией В. Л. Кондакова	2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. 148 с. URL: <a href="https://urait.ru/bcode/566502">https://urait.ru/bcode/566502</a>	Неогр.д.
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: <a href="https://urait.ru/bcode/563330">https://urait.ru/bcode/563330</a>	Неогр.д.
4	Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебник для вузов	В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева	3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/563115">https://urait.ru/bcode/563115</a>	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 \(tgmu.ru\)](https://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 \(tgmu.ru\)](https://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 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.	Портфолио с описанием участия в беседах,

	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>дискуссиях и конференциях, соревнованиях</p> <p>Оценка активности и личностного прогресса в формировании здоровых привычек</p>
Гражданские ценности	<p>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.</p>	<p>Портфолио с описанием участия в гражданских и общественных мероприятиях</p>
	<p>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.</p>	<p>Рефлексивные отчёты и эссе на темы гражданственности и спорта.</p>
Социальные ценности	<p>Открытые Дисциплина Б.1.О.46 Физическая культура и спорт Освещение вопросов, посвящённых 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 этических норм и культуры поведения в спортивном коллективе.</p>	<p>Портфолио с описанием участия в командных тренировках и мероприятиях</p> <p>Оценка проявления социальных навыков и этического поведения</p>
	<p>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.</p>	