

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

Кафедра физической культуры

Рабочая программа

Б1.В.10. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

для обучающихся 1-2 курсов

специальность

32.05.01. Медико-профилактическое дело

форма обучения

очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	0 з.е. / 218 часа
в том числе:	
контактная работа	38 часа
самостоятельная работа	180 часов
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачет / 6 семестр

Тверь, 2026

Разработчик: заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО Тверского ГМУ Минздрава России, канд. мед. наук, профессор Осипов В.Г.

Внешняя рецензия дана и.о. декана факультета физической культуры ФГБОУ ВО Тверского государственного университета, канд. биол. наук, доцент Папин М.А.
«17» мая 2026 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры
«18» мая 2026 г. (протокол № 8)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании профильного методического совета
«20» мая 2026 г. (протокол № 5)

Рабочая программа утверждена на заседании центрального координационно-методического совета «27» августа 2026 г. (протокол № 1)

I. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 15 июня 2017 г. № 552) по направлению подготовки (специальности) 32.05.01 Медико-профилактическое дело, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся универсальных и общепрофессиональных компетенций для оказания квалифицированной медицинской помощи в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Задачи дисциплины:

1. Способствовать укреплению здоровья студентов средствами физической культуры.
2. Повышать и поддерживать на оптимальном уровне их физическую работоспособность.
3. Совершенствовать двигательные навыки, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
4. Формировать у студентов устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой.
5. Выбатывать у студентов ценностные установки на использование средств и методов физической культуры в своей дальнейшей профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Индикатор достижений	Планируемые результаты обучения
УК-7.1 Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Знать: — научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни — возможности использования средств физической культуры в комплексе здоровьесберегающих технологий Уметь: — выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни — выбрать эффективный вариант двигательной активности с учетом физиологических особенностей организма Владеть: — навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2. Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Знать: — основы сочетания физической и умственной нагрузки для нормального функционирования организма — принципы организации самостоятельных занятий физической культурой для поддержания должного уровня работоспособности организма Уметь: — планировать свое рабочее и свободное время для эффектив-

	ного поддержания здоровья и работоспособности — планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки для обеспечения полноценной работоспособности организма Владеть: — навыками планирования и выбора эффективных средств физической культуры для обеспечения должной работоспособности, с учетом внутренних и внешних условий реализации
--	---

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений блока 1 ОПОП специалитета.

Параллельные и последующие междисциплинарные взаимосвязи дисциплины «ЭД по физической культуре и спорту»:

1. Анатомия.
 - ☐ Опорно-двигательная система человека.
 - ☐ Биомеханические основы физических упражнений.
2. Нормальная физиология.
 - ☐ Возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков.
 - ☐ Физиологические закономерности спортивной тренировки.
3. Физическая культура и спорт.
 - ☐ Использование средств и методов физической культуры для поддержания здоровья и физической работоспособности.
 - ☐ Использование средств и методов физической культуры для развития и совершенствования физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость).
 - ☐ Формирование у студентов мотивации и потребности в регулярных занятиях двигательной активностью.
4. Медицинская реабилитация.
 - ☐ Использование средств физической культуры для укрепления, поддержания и восстановления здоровья и работоспособности человека.
 - ☐ Теоретические и методические основы построения занятий оздоровительно-восстановительной физкультурой.
 - ☐ Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях оздоровительно-восстановительной физкультурой.

4. Объём дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в объеме 218 часов реализуется в рамках:

- ☐ Элективных модулей в объеме 38 академических часов /контактная работа с преподавателем/.
- ☐ Самостоятельных занятий физической культурой и спортом в объеме – 180 часов.

5. Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций:

- учебно-тренировочное занятие, тренинг в парах и малых группах, мастер-класс, соревнования и турниры, физкультурно-массовые мероприятия, тренинг с общеразвивающими упражнениями, тренинг со специальными упражнениями.

6. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по Элективным дисциплинам физической культуры и

спорта проводится в форме «зачета» в конце 6-го семестра обучения.

II. Учебная программа дисциплины

1. Содержание дисциплины

Содержание элективной дисциплины по физической культуре и спорту построено таким образом, чтобы:

1. Обеспечить студентам разностороннюю физическую подготовку.
2. Дать студентам возможность совершенствоваться в определенном виде спорта.
3. Дать студентам навыки самостоятельных занятий физической культурой для поддержания здоровья и работоспособности.

1. Модуль «Волейбол» - 10 часа	
Тема 1.1.	Обучение и совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Общефизическая подготовка.
Тема 1.2.	Обучение и совершенствование техники нижней и верхней подачи мяча. Общефизическая подготовка.
Тема 1.3.	Обучение и совершенствование тактике игровых действий на площадке. Общефизическая подготовка.
2. Модуль «Баскетбол» - 10 часа	
Тема 2.1.	Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками. Общефизическая подготовка.
Тема 2.2.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча и броска по кольцу. Общефизическая подготовка.
Тема 2.3.	Обучение и совершенствование тактики игровых действий на площадке. Общефизическая подготовка.
3. Модуль «Скандинавская ходьба» - 8 часа	
Тема 3.1.	Обучение и совершенствование технике скандинавской ходьбы. Общефизическая подготовка.
Тема 3.2.	Тренировка опорно-двигательного аппарата и кардио-респираторной системы средствами скандинавской ходьбы.
4. Модуль «Всероссийский комплекс ГТО» - 8 часов	
Тема 4.1.	Учебно-тренировочные занятия по программе испытаний Всероссийского комплекса ГТО
Тема 4.2.	Спортивно-массовые мероприятия по программе испытаний комплекса ГТО
Самостоятельная двигательная активность студентов - 180 часов	
Зачет – 2 часа	
Всего – 218 часов	

2. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций*

Коды (номера) модулей (разделов) дисциплины и тем	Контактная работа с преподавателем			Всего часов на контактную работу	Самостоятельная работа студента	Итого часов	Формируемые компетенции		Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	Лекции	Практические занятия	Зачет				УК 7			
Модуль 1		10								
1.1.		4		4	18	22	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
1.2.		3		3	18	21	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
1.3.		3		3	18	21	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 2		10								
2.1.		4		4	18	22	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
2.2.		3		3	18	21	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
2.3.		3		3	18	21	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 3		8								
3.1.		4		4	18	22	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
3.2.		4		4	18	22	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 4		8								
4.1.		4		4	18	22	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
4.2.		4		4	18	22	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Зачет			2	2		2				ЗТ
ИТОГО:		36	2	38	180	218				

Список сокращений.

- ☐ Образовательные технологии, способы и методы обучения: учебно- тренировочное занятие (У-Т), тренинг в парах и малых группах (МГ), мастер- класс (МК), соревнования и турниры (С), физкультурно-массовые мероприятия (Ф-М), тренинг с общеразвивающими упражнениями (То), тренинг со специальными упражнениями (Тс).
- ☐ Формы текущего и рубежного контроля: тестовые задания (Т), элементы техники видов спорта (ЭлТ), практические навыки (Пр), балльно-накопительная система (БНС), зачетное тестирование (ЗТ).

III. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций (Приложение № 1)

1. Оценочные средства для текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости

Текущий контроль осуществляется в виде:

— демонстрации элементов техники изучаемого вида спорта;

Рубежный контроль осуществляется в виде:

— демонстрации общей техники изучаемого вида спорта;

— выполнения заданий в тестовой форме

1.1. Примеры заданий для оценки навыков в текущем контроле

- 1) Покажите технику нижней подачи в волейболе.
- 2) Покажите технику ведения мяча в баскетболе.
- 3) Покажите технику верхней и нижней передачи мяча в волейболе.
- 4) Покажите технику передвижения скандинавской ходьбой.
- 5) Покажите подбор высоты палок для скандинавской ходьбы.
- 6) Техника выполнения теста на гибкость при сдаче норм ГТО.
- 7) Покажите технику выполнения прыжка с места при сдаче норм ГТО.

Критерии оценки в текущем контроле:

- «Удовлетворительно» - обучающийся самостоятельно и без существенных ошибок демонстрирует изучаемый элемент техники.
- «Не удовлетворительно» - обучающийся не может самостоятельно и правильно продемонстрировать технику изучаемого элемента.

1.2. Примеры заданий для оценки навыков в рубежном контроле

- 1) Демонстрация навыков владения техническими элементами игры в волейбол.
- 2) Демонстрация навыков владения техническими элементами игры в баскетбол.
- 3) Демонстрация навыков владения техникой скандинавской ходьбы.
- 4) Демонстрация техники выполнения обязательных тестов Всероссийского комплекса ГТО.
- 5) Демонстрация использования средств физической культуры для общефизической подготовки.

Критерии оценки технических элементов спорта в рубежном контроле:

- «Удовлетворительно» - обучающийся самостоятельно и без существенных ошибок демонстрирует технические элементы изучаемого вида спорта.
- «Не удовлетворительно» - обучающийся не может самостоятельно и правильно продемонстрировать технические элементы изучаемого вида спорта.

1.3. Примеры заданий в тестовой форме в рубежном контроле

(укажите один или несколько правильных ответов)

1. Элементы правильного выполнения верхней передачи мяча:

- 1) ноги выпрямлены в коленях
- 2) ноги слегка согнуты в коленях
- 3) голова сильно запрокинута назад
- 4) голова слегка откинута назад, взгляд фиксируется на мяче
- 5) руки располагаются на уровне пояса
- 6) руки располагаются на уровне лица

Ответ: 2,4,6

2. Элементы техники при выполнении нижней передачи мяча в волейболе:

- 1) нижняя передача мяча выполняется на слегка согнутых ногах
- 2) нижняя передача мяча выполняется на прямых ногах:
- 3) неравномерное соприкосновение мяча с предплечьями рук
- 4) предплечья рук одновременно касаются мяча
- 5) предплечья рук сильно разведены в стороны
- 6) предплечья рук почти соприкасаются друг с другом

Ответ: 1,4,6

3. Необходимое количество игроков на каждой площадке при двухсторонней игре в волейбол:

- 1) 6
- 2) 7
- 3) 5
- 4) 4

Ответ: 1

4. Сколько очков дают команде броски со «штрафного» в баскетболе:

- 1) 2
- 2) 3
- 3) 4
- 4) 1

Ответ: 1

5. Нарушения, приводящие к наказанию штрафным броском в баскетболе:

- 1) удары по рукам
- 2) нахождение игрока около кольца в течение 1 мин.
- 3) толчки
- 4) неправильный блок

Ответ: 1,3,4

6. Передачу мяча в баскетболе можно осуществлять:

- 1) разрешается передача мяча только руками
- 2) разрешается передача мяча ногой
- 3) разрешается передача мяча головой

Ответ: 1

Критерии оценки тестового контроля:

- «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;
- «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Промежуточная аттестация проводится в виде «зачета» и состоит из 2-х этапов:

- ☐ оценки выполнения зачетных заданий в тестовой форме
- ☐ анализ результатов освоения практических навыков (по данным рубежного контроля).

2.1. Примеры зачетных заданий в тестовой форме

(укажите один или несколько правильных ответов)

Задание 1.

Проведение разминки в начале каждого занятия физической культурой

- 1) противодействует процессу утомления
- 2) ускоряет процесс встраивания и является профилактикой травм
- 3) стимулирует развитие силы и быстроты у занимающегося

Ответ: 2)

Обоснование: Во время разминки происходит подготовка мышечно-связочного аппарата и функциональных систем организма для дальнейшей более нагрузочной части занятия.

Задание 2.

Установите последовательность состояний организма человека (указанных в таблице) в процессе выполнения тренировочной работы

1.	Состояние утомления
2.	Состояние стабилизации
3.	Состояние вработывания

Запишите соответствующую последовательность цифр, определяющих порядок их появления слева направо

3	2	1
---	---	---

Задание 3.

Дополните предложение подходящим по содержанию словосочетанием.
Свой физический потенциал можно оценить, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях по сдаче нормативов, которые получили название

Критерии итоговой оценки освоения дисциплины:

«Зачтено» - ставится студенту если он:

- на рубежном контроле во всех модулях выполнил зачетные требования по практическим навыкам
- по результатам зачетного тестирования получил 71-100% правильных ответов

«Не зачтено» - ставится студенту если он:

- на рубежном контроле в одном или нескольких модулях не выполнил зачетные требования по практическим навыкам или
- по результатам зачетного тестирования получил 70% и менее правильных ответов

Фонд оценочных средств для проверки уровня сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины для каждой формируемой компетенции создается в соответствии с образцом, приведенным в Приложении № 1.

IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

а). Основная литература:

1. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе [Текст]: учебник /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2022. – 471 с. – Текст : непосредственный.

б). Дополнительная литература:

1. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: теоретические основы : учебное электронное пособие / В. Г. Осипов ; Твер. гос. мед. ун-т. — Электрон. текст. дан. (64 Кб). — Тверь : Ред.изд. центр Твер. гос. мед. ун-та, 2023. — 1 электрон. опт. диск (CD+R). — Текст: электронный.
2. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: методика и практика : учебное электронное пособие / В. Г. Осипов ; Твер. гос. мед. ун-т. — Электрон. текст. дан. (64 Кб). — Тверь : Ред.-изд. центр Твер. гос. мед. ун-та, 2023. — 1 электрон. опт. диск (CD+R). — Текст: электронный.

2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:

Электронный библиотечный абонемент Центральной научной медицинской библиотеки Первого Московского государственного медицинского университета им.

И.М. Сеченова // <http://www.emll.ru/newlib/>;

Информационно-поисковая база Medline (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>); Российское образование. Федеральный образовательный портал. <http://www.edu.ru/>;

3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

3.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:

1). Microsoft Office 2016:

- Access 2016;
- Excel 2016;
- Outlook 2016;
- PowerPoint 2016;
- Word 2016;
- Publisher 2016;
- OneNote 2016.

2). ABBYY FineReader 11.0

3). Карельская Медицинская информационная система К-МИС

4). Программное обеспечение для тестирования обучающихся SunRAV TestOffice- Pro

5). Программное обеспечение «Среда электронного обучения 3KL»

6). Компьютерная программа для статистической обработки данных SPSS

7). Экспертная система обнаружения текстовых заимствований на базе искусственного интеллекта «Рукоконтекст»

8). Справочно-правовая система Консультант Плюс

3.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.ru);

2. Справочно-информационная система MedBaseGeotar (mbasegeotar.ru)

3. Электронная библиотечная система «elibrary» (<https://www.elibrary.ru/>)

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

Приложение № 2

VI. Научно-исследовательская работа студента

- Научно-исследовательская работа студентов организована в рамках работы кружка СНО на кафедре физической культуры.
- Практикуется реферативная работа и проведение научных исследований с последующим выступлением на секционных конференциях СНО «Валеология» и итоговых конференциях СНО ТГМУ, а также публикацией статей (тезисов) в сборниках студенческих работ и молодых ученых.

VII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

Приложении № 3

Приложение № 1

Фонды оценочных средств
для проверки уровня сформированности компетенций (части компетенций)
для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины
_____ **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту** _____

I. Компетенция: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- **ИУК-7.1.** Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья
- **ИУК-7.2.** Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры

1). Задания комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных

Выберите один правильный ответ.

Задание 1.

Регулярные занятия физической культурой

- 1) не оказывают влияния на здоровье человека
- 2) являются элементом здорового образа жизни
- 3) являются фактором риска для здоровья

Ответ: 2)

Обоснование: Регулярные занятия физической культурой повышают резервные возможности основных систем организма и являются средством профилактики гипокинезии.

2). Задания закрытого типа на установление соответствия

Задание 1.

Подберите к терминам, представленным в левом столбце, соответствующие им определения из правого столбца.

а	Ловкость	1	Состояние, возникающее в результате наложения явлений утомления, когда организм спортсмена в течение определенного времени не успевает полностью восстановиться между тренировками или соревнованиями.
б	Отягощение	2	Использование средств физической культуры для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии и повышению производительности труда
в	Переутомление	3	способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.
г	Предстартовое состояние	4	Внешнее сопротивление движению (гирия, штанга), усложняющее выполнение упражнения, способствующее увеличению мышечных усилий
д	Профессионально-прикладная физическая культура	5	Психическое состояние спортсмена, возникающее непосредственно перед выступлением в соревнованиях.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами

а	б	в	г	д
3	4	1	5	2

3). Задания закрытого типа на установление последовательности

Задание 1.

Установите правильную последовательность частей учебно-тренировочного занятия

1.	Заминка
2.	Построение, объявление программы занятий
3.	Разминка
4.	Основная часть

Запишите соответствующую последовательность цифр, определяющих порядок их появления слева направо

2	3	4	1
---	---	---	---

4). Задания открытой формы с кратким ответом

Дополните предложение подходящим по содержанию словосочетанием.

Задание 1.

Метод, с помощью которого оценивается физическое развитие человека во время медицинского обследования для допуска к занятиям физической культурой и спортом получил название

Справка

о материально-техническом обеспечении рабочей программы дисциплины

Физическая культура и спорт

(название дисциплины, модуля, практики)

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Спортивный зал - 540 кв. м.	Площадки для игры в волейбол, баскетбол; шведские стенки, силовые тренажеры, спортивный инвентарь
2.	Спортивно-оздоровительный лагерь	Спортивные площадки для игры в волейбол, баскетбол, футбол.

**Лист регистрации изменений и дополнений на _____ учебный год
в рабочую программу дисциплины (модуля, практики)**

(название дисциплины, модуля, практики)
для обучающихся _____ курса,

специальность: _____
(название специальности)

форма обучения: очная/заочная

Изменения и дополнения в рабочую программу дисциплины рассмотрены на заседании кафедры «___» _____ 202__ г. (протокол № ___)

Зав. кафедрой _____ (ФИО)
подпись

Содержание изменений и дополнений

№ п/п	Раздел, пункт, номер страницы, абзац	Старый текст	Новый текст	Комментарий
1.				
2.				
3.				