федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Приволжский исследовательский медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ Е.С. Богомолова
«28» 04 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: **ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ»**

Специальность: **31.05.03 СТОМАТОЛОГИЯ**

Квалификация: **ВРАЧ-СТОМОТОЛОГ**

Кафедра: **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Форма обучения: **ОЧНАЯ**

Нижний Новгород

2025

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности 31.05.03 СТОМАТОЛОГИЯ утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 984.

Разработчики рабочей программы:
Гурьянов М.С., д.м.н., профессор, заведующий кафедрой Физической культуры и спорта
Широкова М.А., старший преподаватель кафедры Физической культуры и спорта

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №9 от 09.04.2025)
Заведующий кафедрой,
Гурьянов М.С., д.м.н., профессор _____ (М. С. Гурьянов)
(подпись)

«09» 04 2025г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник УМУ _____ А.С.Василькова
(подпись)

«28» 04 2025г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины физическая культура и спорт (далее – дисциплина):

1.1. Цель освоения дисциплины:

Формирование у будущих медицинских работников здоровьесберегающего поведения для сохранения и развития собственного здоровья, здоровья близких.

Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни.

1.2 В ходе освоения учебной программы предполагается решение следующих задач:

1) через лекции:

раскрыть студентам значение физической культуры как социального феномена общества;

раскрыть содержание категорий и основных понятий физической культуры;

ознакомить с принципами, средствами и методами общей физической и специальной подготовки;

объяснить социально-биологические основы физического воспитания;

создать мотивационную основу для реализации здорового образа жизни;

приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

2) через практические занятия:

сформировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;

сформировать устойчивый уровень жизненно важных двигательных умений и навыков,

оптимальную степень развития физических качеств;

научить системе контроля и самоконтроля физического состояния и физического развития личности.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общекультурных компетенций.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен:

знать:

З.1 – роль и место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. Ее социально-биологические основы;

З.2 – значение физической культуры и спорта как социальных феноменов общества;

З.3 – законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;

З.4 – основы здорового образа жизни;

З.5 – особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

З.6 – значение общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания; спорт; индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

З.7 – основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма;

уметь:

У.1 – методически грамотно использовать принципы, средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

владеть:

В.1 – устойчиво владеть жизненно важными двигательными умениями и навыками, иметь оптимальный уровень развития физических качеств.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО организации

2.1. Дисциплина «Проектная деятельности по физической активности» относится к факультативным дисциплинам ООП ВО

Дисциплина изучается в 5 семестре 3 курс обучения

2.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Для изучения дисциплины здоровьесбережения необходимы знания, умения и навыки, которые формируются предшествующими дисциплинами, такими как:

- **Анатомия**. Знания о строении и функциях органов и систем, умения ориентироваться в сложном строении организма человека, навыки определения и характеристики компонентов всех систем организма.
- **Нормальная физиология**. Знания о функциональном состоянии и резервных возможностях функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других физиологических систем организма человека, понятие о стрессе и адаптационных возможностях организма.
- **Химия, биохимия**. Знания об основных классах соединений, их реакциях и свойствах, основных биохимических процессах в организме, строении и биохимических свойствах основных классов биологически важных соединений.
- **Физика**. Знания об основах биомеханики живого организма, основных физических явлениях и закономерностях, лежащих в основе процессов, протекающих в организме человека, характеристиках воздействия физических факторов на организм.
- **Психология и педагогика**. Знания об основах психологии личности, умения определять тип и психологические характеристики индивидуума, навыки применения оценочных средств для определения типа и психологических характеристик индивидуума.

2.3. Изучение дисциплины необходимо для знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами:

Изучение дисциплины здоровьесбережения может служить теоретической и методологической основой для освоения таких дисциплин, как: «Возрастная анатомия и физиология человека», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Сохранение и укрепление здоровья различных групп населения» и другие.

Кроме того, знания, умения и навыки, полученные в процессе изучения дисциплины здоровьесбережения, необходимы для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Результаты освоения дисциплины и индикаторы достижения компетенций.

Результаты освоения дисциплины и индикаторы достижения компетенций.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) или/и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
				Знать	Уметь	Владеть
1.	ОПК-4.	Способен формировать	ОПК-4.1 Формирует общественное мнение о	Знать способы развития	Уметь составлять	Владеть Методами

		общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей	физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья. ОПК-4.2 Осуществляет пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта. ОПК-4.3 Осуществляет пропаганду идей 8 физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно - образовательную и агитационную работу олимпизма. ОПК-4.4 Осуществляет просветительно-образовательную и агитационную работу.	физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.	программы развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.	развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.
2.	УК-6	Способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития	ИУК-6.1 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни ИУК 6.2 Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации	Знать правила и метопы управления временем Знать траекторию своего профессионального развития	Уметь эффективно управлять собственным временем Уметь предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий	Владеть правилами и методами управления собственным временем Владеть методами планирования траектории своего профессионального развития
3.	УК -7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	**Знать** Ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической	**Уметь** Широко использовать теоретико-методически е знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического	**Владеть** Системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - Различными современными понятиями

			работоспособности ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	культуры; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности научно-практические основы физической; Культуры и здорового образа жизни; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методически е основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств	опыта и организации коллективно й спортивной деятельности ; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового браза жизни широко использовать теоретико-методически е знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретени я индивидуального практическо го опыта и организации коллективно й спортивной деятельности ; формировать мотивационн оценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнения ми и спортом; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические	в области физической культуры; - Системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - 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. - Средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельност и и повышения качества

				личности; основные	качества в процессе занятий физическими упражнения ми; осуществлять подбор необходимы х прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействия м внешней среды.	результатов Методикам и и методами самодиагно стики, самооценки, средствами оздоровлен ия для самокоррек ции здоровья различными формами двигательно й деятельност и, удовлетворя ющими потребност и человека в рациональн ом использован ии свободного времени; - Методами самостоятел ьного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесбе регающими технология ми; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливо сть, быстрота, сила, гибкос ть и ловкос ть) и психич еских (смело сть, решительно сть, настойчивос ть, самооблада ние, и

						т.п.)качеств, необходим ых для успешного и эффективно го выполнения определенн ых трудовых действий.

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

№ п/п	Код компе-тенции	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
1	ОПК-4	Формирование здорового образа жизни	Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения
2	УК -6 УК-7	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережен ие)	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5. **Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Трудоемкость		Семестры
	Объем в зачетных единицах (ЗЕ)	Объем в академических часах (АЧ)	5 семестр
Аудиторная работа, в том числе	1 ЗЕ		36 часов
Лекции (Л)		8 часов	
Практические занятия (ПЗ)		12 часов	
Лабораторные занятия исследование функционального состояния организма (аппарат MS-fit), пульсоксиметрию, антропометрические измерения, плантографию		4 часа	
Семинары (С)		4 часа	
Самостоятельная работа обучающегося (подготовкуа проекта)		4 часа	
Зачет (защита проекта ««Мое здоровье – мой проект»)		2 часов	
ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ		36 ч	

6. Содержание дисциплины

6.1. Разделы дисциплины и виды учебной работы:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной работы* (в АЧ)					
		Л	ЛП	ПЗ	С	СРО	всего
1	Лекции	8					8
2	Лабаторные(обследование функционального состояния)		4				4
3	Семинары				4		4
4	Практические занятия			12			12
5	Самостоятельная работа					4	
	ИТОГО						36

* - Л – лекции; ЛП – лабораторный практикум; ПЗ – практические занятия; С – семинары; СРО – самостоятельная работа обучающегося.

6.2. Тематический план видов учебной работы:

6.2.1 Тематический план лекций:

№ п/п	Наименование тем лекций	Объем в 8 часов
		5 семестр
	1.Дать определение физической активности. Привести примеры физической активности умеренной интенсивности. Привести примеры физической активности высокой интенсивности. 2.Структура заболеваемости студентов ПИМУ по данным медицинских осмотров. Перечислить ведущие классы болезней. Влияние физической активности на опорно-двигательный аппарат Влияние физической активности на сердечно-сосудистую систему 3.Оптимальные границы пульса при физических нагрузках. Влияние физической активности на состояние нервной системы Принципы осуществления физической активности. Виды нагрузок (в зависимости от режима получения энергии). 4.Рекомендации по физической активности для детей и подростков в возрасте 5-17 лет. Рекомендации по физической активности взрослым в возрасте 18-64 лет. Рекомендации по физической активности взрослым в возрасте 65 лет и старше. Классификация нагрузок и характеристика отдельных зон интенсивности. Оптимальная зона интенсивности для развития аэробных способностей.	2 2 2 2
	ИТОГО всего - 8часов	

6.2.2. Тематический план лабораторных практикумов:

№ п/п	Наименование лабораторных практикумов	Объем в АЧ
		Семестр
	Первичное тестирование студентов на аппаратных комплексах	2
	Повторное тестирование студентов на аппаратных комплексах	2
	ИТОГО всего - 4 часа	

6.2.3. Тематический план практических занятий:

№ п/п	Наименование тем практических занятий	Объем в АЧ
		5 семестр
1	Пилатес	2
2	Скандинавская ходьба	2
3	Обучение падению	2
4	Комплекс упражнения с фитнес -резинкой	2
5	Нейрогимнастика	2
	ИТОГО всего - 12 часов	

6.2.4. Тематический план семинаров:

№ п/п	Наименование тем семинаров	Объем в АЧ
		5 семестр
1	Культура здоровья как фактор формирования здоровьесберегающей среды	2
2.	Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе как необходимое условие формирования эффективной образовательной среды"	2
	ИТОГО всего - 4 часа	

6.2.5. Виды и темы самостоятельной работы обучающегося (СРО):

№ п/п	Виды и темы СРО	Объем в АЧ
		5 семестр
	1.Подготовка проекта, отражающего разработку индивидуальной программы по здоровье сбережению на анализе показателей, полученных при обследовании на аппаратных комплексах	2
	2.Подготовка презентации для сдачи проекта	2
	ИТОГО всего - 4 часа	

№	Наименование согласно библиографическим требованиям	Количество экземпляров в библиотеке/ ссылка на электронный ресурс
2	Запоева, В. А. Особенности мотивации здоровьесберегающего поведения / В. А. Запоева. – Текст : электронный // VIII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Актуальные вопросы организации здравоохранения» : сборник научных трудов (Нижний Новгород, 15 февраля 2024 г.) / под общ. ред. Т. Е. Романовой. – Нижний Новгород: Издательство Приволжского исследовательского медицинского университета, 2025. – С. 50-54.	
3	Третьякова, Н. В. Основы здоровьесбережения: практикум / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург : РГППУ, 2011. – 138 с. – Рекомендовано Государственным образовательным учреждением высшего профессионального образования "Московский педагогический государственный университет". – ISBN 978-5-8050-0387-6. – Текст : электронный. (дата обращения: 03.12.2025). – Режим доступа: по подписке.	URL: https://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=5412

7.2. Перечень дополнительной литературы:

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (печатные, электронные издания, интернет и другие сетевые ресурсы).

7.1. Перечень основной литературы:

	Наименование согласно библиографическим требованиям	Количество экземпляров в библиотеке/ ссылка на электронный ресурс
1	Формирование здорового образа жизни и социальная адаптация студентов средствами адаптивной физической культуры : учебно-методическое пособие / М. С. Гурьянов, И. В. Бочарин, М. А. Широкова, А. К. Мартусевич ; ФГБОУ ВО "ПИМУ" Минздрава России. – Н. Новгород : Изд-во ПИМУ, 2024. – 80 с. : ил. – Коллекция трудов сотрудников ПИМУ. – ISBN 978-5-7032-1502-9.	3/ https://nbk.pimunn.net/ProtectedView2022/App/Viewer
1	Поздеева, А. Н. Оценка приверженности здоровому образу жизни студентов медицинского вуза как основа формирования профилактических программ / А. Н. Поздеева, М. С. Гурьянов. – Текст : электронный // Менеджер здравоохранения. – 2023. – № 5. – С. 58-66.	https://nbk.pimunn.net/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=254162&idb=0
2	Гурьянов,М.С.. Адаптивная физическая культура в	https://nbk.pimunn.net/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=258

	медицинском университете : учебное пособие / М. С. Гурьянов ; ФГБОУ ВО "ПИМУ" Минздрава России. – Н. Новгород : Изд-во ПИМУ, 2024. – ISBN 978-5-7032-1501-2. – Текст : электронный.	524&idb=0

7.3. Электронные образовательные ресурсы, используемые в процессе преподавания дисциплины:

Внутренняя электронная библиотечная система университета (ВЭБС)

№	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика (контент)	Условия доступа	Количество пользователей
	Научная библиотека ПИМУ	Внутренняя электронно-библиотечная система представляет собой централизованное хранилище полнотекстовых документов: учебные документы (учебники, учебные пособия, сборники задач, учебные курсы, тексты лекций, методические пособия, лабораторные работы, практические задания); научные документы (монографии, сборники научных трудов, сборники конференций, авторефераты диссертаций, диссертации); периодические и продолжающиеся издания; справочные издания. Основной контент ВЭБС – труды сотрудников ПИМУ.	логин/пароль для доступа к ЭБ ПИМУ идентичен логину/паролю от Личного кабинета обучающегося ПИМУ (https://lk.pimunn.net/Account/Login).	6000

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

8.1. Перечень помещений, необходимых для проведения аудиторных занятий по дисциплине.

1. ауд. 121
2. ауд.122

8.2. Перечень оборудования, необходимого для проведения аудиторных занятий по

дисциплине.

1.Система спортивного тестирования Medical Soft (определение показателей тела, вариабельности сердечного ритма, оценка функциональной нагрузки на позвоночный столб, различные интегральные параметры)

2. Плантограф (оценка свода стопы)

8.3. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

п. п	Программное обеспечение	Кол-во лицензий	Тип программного обеспечения	Производитель	Номер в едином реестре российского ПО
1	Wtware	100	Операционная система тонких клиентов	Ковалёв Андрей Александрович	1960
2	Мой Офис Стандартный. Лицензия Корпоративная на пользователя для образовательных организаций, без ограничения срока действия, с правом на получение обновлений на 1 год.	220	Офисное приложение	ООО "НОВЫЕ ОБЛАЧНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ"	283
3	LibreOffice		Офисное приложение	The Document Foundation	Свободно распространяемое ПО
4	Windows 10 Education	700	Операционные системы	Microsoft	Подписка Azure Dev Tools for Teaching
5	Яндекс.Браузер		Браузер	ООО «ЯНДЕКС»	3722