

УТВЕРЖДАЮ

декан медико –профилактического
факультета



д.м.н., проф. Механ'tseва Л.Е.

«16 » февраля 2017 г.

Рабочая программа

по элективному курсу по физической культуре и спорту
(наименование дисциплины)
для специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело
(наименование специальности)
форма обучения очная
(очная, заочная)
факультет медико-профилактический
кафедра физической культуры и медицинской реабилитации
курс 1, 2, 3
семестр 1, 2, 3, 4, 5, 6
Лекции -
Экзамен -
Зачет - 6 семестр

Практические занятия 328 ч. (час)
Самостоятельная работа -
Всего часов(ЗЕ) 328 ч.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, по направлению подготовки 32.05.01 Медико-профилактическое дело (уровень специалитета), утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ № 21 от 16 января 2017 г. и Профессионального стандарта «специалист в области медико-профилактического дела», утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ 25» июня 2015г. № 399н

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации « ____ » _____ 20__ г., протокол № ____.

Заведующий кафедрой _____ *С.Б. Короткова*

Рецензенты: заведующий кафедрой нормальной анатомии человека, д.м.н., проф. Алексеева Н.Т., заведующий кафедрой патологической физиологии, д.м.н., проф. Болотских В.И.

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «Медико-профилактическое дело» от «14» февраля 2017г., протокол № 3.

1. Цели освоения учебной дисциплины.

Целями освоения учебной дисциплины физическая культура являются

- формирование физической культуры личности
- воспитание навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,
- психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни,
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности,
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина " Элективные курсы по физической культуре и спорту" относится к Блоку 1 (вариативная часть) ОП ВО по специальности 32.05.01 «медико-профилактическое дело»

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки обучающихся, формируемые в общеобразовательных учебных заведениях при изучении предмета «физическая культура».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1. Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.
2. Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.
3. Владеть: методами физического самосовершенствования и самовоспитания.

Результаты образования	Краткое содержание и характеристика порогового уровня сформированности компетенций	Номер компетенций
	Общекультурные компетенции (ОК)	
<i>Знать</i> социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности. <i>Уметь</i> использовать средства физической культуры и спорта, в целях профилактики и лечения. <i>Владеть</i> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.	Готовность к самостоятельной, индивидуальной работе, способность к самосовершенствованию, саморегулированию, самореализации	ОК-8

4. Структура и содержание учебной дисциплины.

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 329 часов.

№ п\п	Раздел (модуль) учебной дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)	Формы текущего контроля (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Практические занятия	
1	Легкая атлетика	1-6	134	Прием контрольных нормативов
2	Спортивные игры.	1-6	80	Прием контрольных нормативов
3	Плавание	1-6	115	Прием контрольных нормативов

4.3. Тематический план практических занятий.

№ п\п	Тема	Цели и задачи	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь	Содержание темы	Часы
	1 курс					60
1	Модуль: Легкая атлетика.	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и прыжка в длину с места.	Владеть техникой бега, метания и прыжка в длину.	- оценка физической подготовленности;	2
					- бег на короткие дистанции;	18
					- бег на средние дистанции, кроссовый бег;	
					- метание малого мяча	4
					- прыжок в длину с места;	4
					- контрольное занятие	2
	Для специальной мед.гр.				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					30
2	Модуль: Спортивные игры.	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Правила игры в волейбол.	Выполнять технические приемы волейбола	-техника передачи мяча сверху и снизу;	8
					-техника перемещений по площадке;	2
					-техника подачи и приема;	6
					-техника нападающего удара;	6
					-техника блока нападающего удара;	6
					- контрольное занятие.	2
	Для специальной мед.группы				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					30
	2 курс					123
1	Модуль: Легкая атлетика.	Цель: формирование физической	Технику бега на разные	Владеть техникой бега,	- совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	20

		культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	дистанции и эстафетного бега, прыжка в длину, метание малого мяча.	прыжка в длину, метания.	- совершенствование техники прыжка в длину с места; - совершенствование техники метания малого мяча; - техника эстафетного бега; - эстафета; - кросс; - контрольное занятие	4 4 6 8 3
	Для специальной мед.группы				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					45
2	Модуль: Плавание.	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику плавания способом кроль на груди и спине, старта и поворотов.	Владеть техникой плавания способом кроль на груди, спине, старта и поворотов.	- подготовительные упражнения на суше и в воде; - техника плавания кроль на груди; - техника плавания кроль на спине; - техника старта; - техника поворотов; - контрольное занятие.	4 18 18 8 8 2
	Для специальной мед.группы				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					58
3	Модуль: Спортивные игры.	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Правила игры в волейбол.	Выполнять технические приемы волейбола	- техника игры в волейбол; - тактика игры в волейбол.	12 8
	Для специальной мед.группы				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					20
	3 курс					146
1	Модуль: Легкая атлетика	Цель: формирование физической культуры личности.	Технику бега на разные дистанции, прыжка в	Владеть техникой бега, прыжка в длину,	- совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции; - кросс; - эстафета;	14 16

		Задачи: изучение практических основ физической культуры	длину, метания.	метания.	- совершенствование техники прыжка в длину с места - прыжок длину с разбега способом «согнув ноги»;	12
					- спортивная ходьба	16
					- контрольное занятие	2
	Для специальной мед. группы				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					60
2	Модуль: Плавание.	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику плавания способом кроль и брасс, старта и поворотов.	Владеть техникой плавания способом кроль на груди, спине, брасс, старта и поворотов.	- совершенствование техники плавания способом кроль на груди;	12
					- совершенствование техники плавания способом кроль на спине;	12
					- совершенствование техники старта и поворотов;	12
					- техника плавания способом брасс;	18
					- контрольное занятие	2
	Для специальной мед. группы				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					56
6	Модуль: спортивные игры	Цель: физическое совершенствование Задачи: совершенствование двигательных навыков.	Правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы баскетбола	Передвижения и стойки в баскетболе.	2
					Ловля и передача мяча.	4
					Ведение мяча.	4
					Броски мяча.	4
					Техника игры в баскетбол.	4
					Тактика игры в баскетбол.	2
	Для специальной мед. группы				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					24

5. Матрица соотнесения тем/ разделов учебной дисциплины и формируемых в них ОК

Темы/разделы дисциплины	Количество часов	Компетенции	
		ОК- 8	Общее количество компетенций
Модуль 1: Легкая атлетика.	134	+	1
Модуль 2: Спортивные игры	80	+	1
Модуль 3: Плавание.	115	+	1
Итого	329		

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по дисциплине «Физическая культура» используется следующие образовательные технологии:

- физический тренинг.

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

1) Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной и подготовительной группы

1. Тест на скоростную подготовленность - бег 100м (сек)(м,ж)
2. Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз в 1 мин)
3. Тест на силовую подготовленность - поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) (ж)
4. Тест на силовую подготовленность – подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)(м)
5. Тест на силовую подготовку – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м), от гимнастической скамейки (ж)
6. Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., с) (ж)
7. Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин., с)(м)
8. Плавание (вольный стиль) 50 м (с) (м,ж)
9. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м,ж)
10. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см) (м,ж)

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: учебник для студ.мед.вузов/МЗ и соц.развития РФ. -М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006, с 320.

б) дополнительная литература:

2. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И., Морозова Т.С. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студентов вузов.-М.: Издательский центр «Академия», 2008.
3. Гигиена физической культуры и спорта. /под ред.Маргазина В.А., Семеновой О.Н. –СПб.: СпецЛит, 2010.-с.190.
4. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Уч.пос. для студ. Высш.уч.зав. 8-е изд. Academia, 2010.с 480.
5. Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств основной и оздоровительной гимнастики: учебное пособие/ А.И. Акулова [и др.]; ГОУ ВПО ВГМА Федеральное агентство по здравоохранению и социальному развитию.- Воронеж: ВГМА, 2008.-57с.
6. Методика организации и содержание самостоятельных занятий физической культурой студента медицинского вуза: метод.указания для студ./ГОУ ВПО ВГМА им.Н.Н. Бурденко/ М.Т. Зеленина [и др.].- Воронеж: ВГМА, 2009.-28с.
7. Применение оздоровительных технологий на занятиях физической культурой:метод.рекоменд. / И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 25с.
8. Применение подвижных игр на занятиях физической культурой для развития скоростных и координационных качеств/ И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМУ, 2017.- 25с.
9. Требования к составлению утренней и производственной гимнастики / М.Т. Зеленина [и др.]. -Воронеж: ВГМУ, 2017.- 27с.
10. Теоретические и методические основы спортивных игр: метод.рекоменд./ Е.Н. Ершов [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2013.- 58с.
11. Теоретические и методические основы циклических видов спорта:метод.матер./ А.И. Бурдастых [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 44с.
12. Теоретические и методические основы по прикладной и основной гимнастике: метод.рекоменд./ И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 36с.

в) программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov> set
2. <http://sportlaws.infosport.ru>

3. <http://lib.sportedu.ru>

4. e-library

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивный зал главного корпуса – 274,5 м²

Спортивный зал СОК – 299 м²

Ковровый зал СОК – 50,4 м²

Бассейн – 400,79 м²

Легкоатлетический манеж – 700 м²

Легкоатлетическая дорожка – 800 м²

Спортивный зал «Центральный» -

Инвентарь:

Гимнастические стенки – 6шт,

Гимнастические скамейки – 5шт

Волейбольные мячи – 18 шт, баскетбольные мячи - - 6 шт

Мини-футбольные мячи – 3 мяча

Гантели – 12 пар,

Скакалки – 20шт, обручи – 10 шт

Ракетки для бадминтона – 6 пар

Коврик для фитнеса – 20 шт

Доски для плавания - 10 шт

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2017-2018 уч.г.

В рабочую программу электив по «Физической культуре и спорту» на 2017-2018 учебный год были внесены изменения и дополнения в учебно-методическое и информационное обеспечение.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры 16.01.2018, протокол № 6.

Зав.кафедрой

С.Б. Короткова

Декан медико-профилактического факультета

Л.Е. Механтьева

« _____ » _____

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: учебник для студ.мед.вузов/МЗ и соц.развития РФ. -М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006, с 320.

б) дополнительная литература:

2. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И., Морозова Т.С. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студентов вузов.-М.: Издательский центр «Академия», 2008.
3. Гигиена физической культуры и спорта. /под ред.Маргазина В.А., Семенов О.Н. –СПб.: СпецЛит, 2010.-с.190.
4. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Уч.пос. для студ. Высш.уч.зав. 8-е изд. Academia, 2010.с 480.
5. Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств основной и оздоровительной гимнастики: учебное пособие/ А.И. Акулова [и др.]; ГОУ ВПО ВГМА Федеральное агентство по здравоохранению и социальному развитию.- Воронеж: ВГМА, 2008.-57с.
6. Методика организации и содержание самостоятельных занятий физической культурой студента медицинского вуза: метод.указания для студ./ГОУ ВПО ВГМА им.Н.Н. Бурденко/ М.Т. Зеленина [и др.]- Воронеж: ВГМА, 2009.-28с.
7. Применение оздоровительных технологий на занятиях физической культурой:метод.рекоменд. / И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 25с.
8. Применение подвижных игр на занятиях физической культурой для развития скоростных и координационных качеств/ И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМУ, 2017.- 25с.
9. Требования к составлению утренней и производственной гимнастики / М.Т. Зеленина [и др.]. -Воронеж: ВГМУ, 2017.- 27с.
10. Теоретические и методические основы спортивных игр: метод.рекоменд./ Е.Н. Ершов [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2013.- 58с.
11. Теоретические и методические основы циклических видов спорта:метод.матер./ А.И. Бурдастых [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 44с.
12. Теоретические и методические основы по прикладной и основной гимнастике: метод.рекоменд./ И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 36с.