

УТВЕРЖДАЮ  
Декан педиатрического факультета

Настаушева Т.Л.

« 12 » июля 2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по элективной дисциплине «физическая культура и спорт»*

*по специальности 31.05.02 «Педиатрия»*

*форма обучения очная*

*факультет педиатрический*

*кафедра физической культуры и медицинской реабилитации*

*курс 1*

*семестр 1,2*

*практические занятия 60 часов*

*курс 2*

*семестр 3,4*

*практические занятия 132 часа*

*курс 3*

*семестр 5,6*

*практические занятия 136 часов*

*Всего часов 328 часов*

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО для дисциплины «Физическая культура и спорт» по специальности 31.05.02 «Педиатрия».

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «15» 06 2017 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  С.Б. Короткова

Рецензенты:

1. заведующий кафедрой патологической физиологии, профессор Болотских В.И.
2. заведующий кафедрой нормальной анатомии, д.м.н. Алексеева Н.Т.

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «педиатрия» от 20.06.2017, протокол № 5.

Составители:

Зав.кафедрой, Короткова С.Б.

Доцент, Зеленина М.Т.

## 1. Цели освоения дисциплины.

Целями освоения учебной дисциплины «физическая культура и спорт» 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

Элективная дисциплина " Физическая культура и спорт" относится к блоку Б1. 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> разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики и лечения больных <i>Владеть</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ОК-6

## 4. Структура и содержание учебной дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п\п	Раздел учебной дисциплины	семестр	Виды учебной работы (в часах)	Формы текущего контроля (по неделям семестра)
			Практические занятия	Формы промежуточной аттестации (по семестрам)

1	Легкая атлетика	1-6	164	Прием контрольных нормативов
2	Плавание	1-6	100	Прием контрольных нормативов
3	Спортивные игры	1-6	64	

#### 4.3. Тематический план практических занятий.

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь	Содержание темы	Часы
	<b>1 курс</b>					<b>60</b>
1	<b>Модуль: Легкая атлетика.</b>	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  - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции, кроссовый бег;  - метание малого мяча  - прыжок в длину с места;  - контрольное занятие	2  18  4  4  2
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>Всего часов</b>					<b>30</b>
2	<b>Модуль: плавание .</b>	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику плавания способом кроль на груди и спине.	Владеть техникой плавания способом кроль на груди, спине.	подготовительные упражнения на суше и в воде;  - техника плавания кроль на груди;  - техника плавания кроль на спине;  - контрольное занятие.	2  14  12  2
	<b>Спец.группа</b>				Оздоровительное плавание	
	<b>Всего часов</b>					<b>30</b>
	<b>2 курс</b>					<b>132</b>
3	<b>Модуль: Легкая атлетика</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и эстафетного бега, прыжка в длину, метание малого мяча.	Владеть техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;  совершенствование техники прыжка в длину с места;  совершенствование техники метания малого мяча;  - техника эстафетного бега;  - эстафета; - кросс;	12  6  4  4  4
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП,	

					оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>Всего часов</b>					<b>30</b>
4	<b>Модуль: Плавание.</b>	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.	совершенствование техники плавания способом кроль на груди;	<b>8</b>
					совершенствование техники плавания способом кроль на спине;	<b>8</b>
					- техника старта;	<b>6</b>
					- техника поворотов;	<b>6</b>
					- контрольное занятие.	<b>2</b>
	<b>Спец.группа</b>				Оздоровительное плавание	
	<b>Всего часов</b>					<b>30</b>
5	<b>Модуль: спортивные игры</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Правила игры в волейбол, технику и тактику игры.	Выполнять технические приемы волейбола	-техника передачи мяча сверху и снизу;	<b>6</b>
					- техника перемещений по площадке;	<b>4</b>
					-техника подачи и приема;	<b>6</b>
					-техника нападающего удара;	<b>4</b>
					-техника блока нападающего удара;	<b>4</b>
					- техника игры в волейбол;	<b>8</b>
					- тактика игры в волейбол.	<b>4</b>
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	<b>Всего часов</b>					<b>36</b>
6	<b>Модуль: Легкая атлетика</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и эстафетного бега, прыжка в длину, метание малого мяча.	Владеть техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	<b>16</b>
					совершенствование техники эстафетного бега, эстафета	<b>6</b>
					- кросс	<b>4</b>
					совершенствование техники прыжка в длину с места - прыжок длину с разбега способом «согнув ноги»;	<b>6</b>
					совершенствование техники метания малого мяча;	<b>2</b>
					- контрольное занятие	<b>2</b>
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>Всего часов</b>					<b>36</b>

	<b>3 курс</b>					<b>136</b>
7	<b>Модуль: Легкая атлетика.</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и эстафетного бега, прыжка в длину, метание малого мяча.	Владеть техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	<b>18</b>
					совершенствование техники эстафетного бега, эстафета	<b>6</b>
					- кросс	<b>2</b>
					совершенствование техники прыжка в длину	<b>8</b>
					- спортивная ходьба	<b>4</b>
					Контрольное занятие	<b>2</b>
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>Всего часов</b>					<b>40</b>
8	<b>Модуль: Спортивные игры</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы баскетбола	Передвижения и стойки в баскетболе.	<b>4</b>
					Ловля и передача мяча.	<b>4</b>
					Ведение мяча.	<b>4</b>
					Броски мяча.	<b>4</b>
					Техника игры в баскетбол.	<b>6</b>
					Тактика игры в баскетбол	<b>4</b>
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, бадмин-тон, дартс, ком-плексы ЛГ №1-12.	
	<b>Всего часов</b>					<b>28</b>
9	<b>Раздел: Плавание.</b>	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры			совершенствование техники плавания способом кроль на груди;	<b>12</b>
					совершенствование техники плавания способом кроль на спине;	<b>10</b>
					совершенствование техники старта и поворотов;	<b>6</b>
					- техника плавания способом брасс;	<b>10</b>
					Контрольное занятие	<b>2</b>
	<b>Спец.группа</b>				Оздоровительное плавание	
	<b>Всего часов</b>					<b>40</b>
	<b>Всего часов</b>					<b>40</b>
10	<b>Модуль: Легкая атлетика.</b>	Цель: формирование физической	Технику бега на разные	Владеть техникой бега,	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	<b>14</b>

		культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	дистанции, прыжка в длину, метания.	прыжка в длину, метания.	совершенствование техники эстафетного бега, эстафета	4
					кросс	2
					совершенствование техники прыжка в длину	4
					совершенствование техники спортивной ходьбы	2
					Контрольное занятие	2
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>Всего часов</b>					<b>28</b>

#### 4.5 Матрица соотнесения тем/ разделов учебной дисциплины и формируемых в них ОК

Темы/разделы дисциплины	Количество часов	Компетенции	
		ОК- 6	Общее количество компетенций
Легкая атлетика	<b>164</b>	+	1
Спортивные игры.	<b>64</b>	+	1
Плавание	<b>100</b>	+	1
Итого	<b>328</b>		

#### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

- модульная;
- игровая;
- 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 - поднимание 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 – бег3000 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 м<sup>2</sup>

Спортивный зал СОК – 299 м<sup>2</sup>

Ковровый зал СОК – 50,4 м<sup>2</sup>

Бассейн – 400,79 м<sup>2</sup>

Легкоатлетический манеж – 700 м<sup>2</sup>

Легкоатлетическая дорожка – 800 м<sup>2</sup>

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