


УТВЕРЖДАЮ
Декан лечебного факультета
профессор  Жданов А.И.
« 16 » июня 2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по элективной дисциплине «физическая культура и спорт»
по специальности 31.05.01 «Лечебное дело»
форма обучения очная
факультет лечебный
кафедра физической культуры и медицинской реабилитации
курс 1
семестр 1,2
элективные занятия 62 часа
курс 2
семестр 3,4
элективные занятия 134 часа
курс 3
семестр 5,6
элективные занятия 132 часа
Всего часов 328 часов*

Программа составлена по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» в соответствии с требованиями ФГОС ВО для специальности 31.05.01 «Лечебное дело».

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «15» 05 2017 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой  С.Б. Короткова

Рецензенты:

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

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «лечебное дело» от 15.05.2017, 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.

Номер компетенций	Краткое содержание и характеристика порогового уровня сформированности компетенций	Номер компетенции
Общекультурные компетенции (ОК)		
<p><i>Знать</i> социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.</p> <p><i>Уметь</i> разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики и лечения больных</p> <p><i>Владеть</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.</p>	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ОК-6

4. Структура и содержание учебной дисциплины.

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 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	140	Прием контрольных нормативов
2	Спортивные игры.	1-6	100	Прием контрольных нормативов
3	Плавание	1-6	88	Прием контрольных нормативов

4.3. Тематический план практических занятий.

№	Тема	Цели и задачи	Обучающий	Обучаемый	Содержание темы	Часы
---	------	---------------	-----------	-----------	-----------------	------

п\п			ся должен знать	должен уметь		
	1 курс					62
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; - бег на средние дистанции, кроссовый бег;	20
					- метание малого мяча	6
					- прыжок в длину с места;	6
					- контрольное занятие	2
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					36
2	Модуль: плавание .	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;	2
					- техника плавания кроль на груди;	12
					- техника плавания кроль на спине;	12
					- контрольное занятие.	2
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					26
	2 курс					134
3	Модуль: Легкая атлетика	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;	10
					совершенствование техники прыжка в длину с места;	2
					совершенствование техники метания малого мяча;	2
					- техника эстафетного бега;	4
					- эстафета; - кросс;	4
						Спец.группа

					оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					22
4	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.	совершенствование техники плавания способом кроль на груди;	6
					совершенствование техники плавания способом кроль на спине;	6
					- техника старта;	4
					- техника поворотов;	4
					- контрольное занятие.	2
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					22
7	Модуль: спортивные игры	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;	8
					- техника перемещений по площадке;	6
					-техника подачи и приема;	6
					-техника нападающего удара;	6
					-техника блока нападающего удара;	6
					- техника игры в волейбол;	6
					- тактика игры в волейбол.	6
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					44
8	Модуль: Легкая атлетика	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических	Технику бега на разные дистанции и эстафетного бега, прыжка в	Владеть техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	16
					совершенствование техники эстафетного бега, эстафета	8
					- кросс	4

		основ физической культуры	длину, метание малого мяча.		совершенствование техники прыжка в длину с места - прыжок длину с разбега способом «согнув ноги»;	10
					совершенствование техники метания малого мяча;	6
					- контрольное занятие	2
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					46
	3 курс					132
9	Модуль: Легкая атлетика.	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;	8
					совершенствование техники эстафетного бега, эстафета	6
					- кросс	2
					совершенствование техники прыжка в длину	2
					Контрольное занятие	2
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					20
10	Модуль: Спортивные игры	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Правила игры в волейбол, технику и тактику игры.	Выполнять технические приемы волейбола	совершенствование техники игры в волейбол	
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					16

11	Раздел: 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;	10
					совершенствование техники старта и поворотов;	6
					- техника плавания способом брасс;	10
					Контрольное занятие	2
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					40
12	Раздел: Спортивные игры.	Цель: физическое совершенствование Задачи: совершенствование двигательных навыков.	Правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы баскетбола	Передвижения и стойки в баскетболе.	4
					Ловля и передача мяча.	6
					Ведение мяча.	6
					Броски мяча.	6
					Техника игры в баскетбол.	12
Тактика игры в баскетбол.	6					
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					40
13	Модуль: Легкая атлетика.	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции, прыжка в длину, метания.	Владеть техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	4
					совершенствование техники эстафетного бега, эстафета	4
					кросс	2
					совершенствование техники прыжка в длину	2
					Спортивная ходьба	2
					Контрольное занятие	2
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, оздоровительная	

					ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					16

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	140	+	1
Спортивные игры.	100	+	1
Плавание	88	+	1
Итого	328		

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по элективной 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 - 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 – 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