

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.10.2024 14:59:01
Уникальный программный ключ:
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ имени Н. Н. БУРДЕНКО»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

УТВЕРЖДАЮ

Декан медико-профилактического факультета
к.м.н., доцент Н.Ю. Самодурова

_____ " 07 " _____ мая 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.27 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

для специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело»

Форма обучения: очная

Факультет: медико-профилактический

Кафедра: физической культуры и медицинской реабилитации

Курс: 1

Семестр: 1,2

Лекции: 0ч

Практические занятия: 32 ч

Самостоятельная работа: 68 ч

Контроль: 4ч

Курс: 2

Семестр: 3,4

Лекции: 0ч

Практические занятия: 66ч

Самостоятельная работа: 154ч

Контроль: 4ч

Всего: 328ч

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 32.05.01 медико-профилактическое дело, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 15 июня 2017г. № 552, и Профессиональным стандартом «Специалист в области медико-профилактического дела», утверждённым приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 25 июня 2015 г. №399н.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «_12_»_апреля 2024 г, протокол № _9_.

Заведующий кафедрой

физкультуры и медицинской реабилитации _____ Короткова С.Б.

Рецензенты:

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

Рабочая программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности медико-профилактическое дело ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России «_07_» _____мая_____ 2024 г, протокол № 5.

1. Цели освоения учебной дисциплины.

Целями освоения элективной 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 " входит в число обязательных дисциплин Б1.О.27. 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 | Категория компетенций | Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижений |
|---|--------------------------------|---|---|
| | | Универсальные компетенции (УК) | |
| <i>Знать</i> - социальную роль ФК в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности. <i>Уметь</i> - применять методы ФК для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия <i>Владеть</i> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. | Самоорганизация и саморазвитие | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 – владеть методами физической подготовки |
| | | | ИД-2 – владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов ФК |
| | | Общепрофессиональные компетенции - ОПК | |
| <i>Знать</i> - социальную роль ФК в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности. <i>Уметь</i> - применять методы ФК для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия <i>Владеть</i> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. | Здоровый образ жизни | ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения | ИД-1 – уметь анализировать информированность населения о ЗОЖ и медицинской грамотности |
| | | | ИД-2 Уметь разрабатывать план организационно-методических мероприятий, направленных на повышение информированности населения о ЗОЖ, его грамотности в вопросах профилактики болезни повышающие грамотность населения в вопросах профилактики болезней |

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) |
|-------|------------------------------------|---------|-------------------------------|-----|--|
| | | | ПЗ | СР | |
| 1 | Легкая атлетика | 1-4 | 32 | | Прием контрольных нормативов |
| 2 | Спортивные игры. | 1-4 | 34 | | Прием контрольных нормативов |
| 3 | Плавание | 1-4 | 32 | | Прием контрольных нормативов |
| 4 | Самостоятельная работа | 1-4 | | 222 | Прием контрольных нормативов |
| 5 | Зачет | 1-4 | 8 | | Прием контрольных нормативов |
| 6 | Всего | | 106 | 222 | |

4.3. Тематический план практических занятий.

| № п/п | Тема | Цели и задачи | Обучающийся должен знать | Обучающийся должен уметь | Содержание темы | Часы | | | | |
|-------|---------------------------------|--|--|--|---|---|---|---|-------------------------------------|---|
| 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; | 10 | | | | |
| | | | | | - бег на средние дистанции, кроссовый бег; | | | | | |
| | | | | | - техника эстафетного бега, эстафета | 4 | | | | |
| | | | | | -кросс | 4 | | | | |
| | | | | | - прыжок в длину с места; | 4 | | | | |
| | | | | | - прыжок в длину с разбега | 4 | | | | |
| | | | | - метание малого мяча | 4 | | | | | |
| | Спец.группа | | | | ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба и оздоровительный бег. | | | | | |
| | Всего часов | | | | | 32 | | | | |
| 2 | Модуль: спортивные игры | Волейбол Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ ФК | Правила игры в волейбол и тактика игры. | Выполнять технические приемы волейбола | -техника передачи мяча сверху и снизу; | 2 | | | | |
| | | | | | - техника перемещений по площадке; | 2 | | | | |
| | | | | | -техника подачи и приема; | 4 | | | | |
| | | | | | -техника нападающего удара и блока нападающего удара; | 2 | | | | |
| | | | | | - техника игры в волейбол; | 6 | | | | |
| | | | | | - тактика игры в волейбол | 2 | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Баскетбол | | | | |
| | | | | | | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ ФК | Правила игры в баскетбол, тактика игры. | Выполнять технические приемы игры в баскетбол | Передвижения и стойки в баскетболе. | 2 |
| | | | | | | | | | Ловля, передача и броски мяча. | 4 |
| | | | | Ведение мяча. | 2 | | | | | |
| | | | | Техника игры в баскетбол | 6 | | | | | |
| | | | | Тактика игры в баскетбол | 2 | | | | | |
| | Спец.группа | | | | ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12. | | | | | |
| | Всего | | | | | 34 | | | | |
| 3 | Модуль: Плавание. | Цель: формирование физической культуры | Технику плавания способом кроль на | Владеть техникой плавания способом | подготовительные упражнения на суше и в воде; | 2 | | | | |
| | | | | | - техника плавания кроль на груди; | 10 | | | | |

| | | | | | |
|---------------------|---|----------------|------------------------|--|------------------------|
| | личности. Задачи: изучение практических основ ФК | грудь и спине. | кроль на груди, спине. | - техника плавания кроль на спине; - техника плавания брасс | 10 10 |
| Спец. группа | | | | Оздоровительное плавание | |
| Всего | | | | | 32 |
| Итого | | | | | 96 |

4.4. Самостоятельная работа обучающихся.

| Тема | Самостоятельная работа | | | |
|---|------------------------|---|---|------|
| | семес тр | Цель и задачи | Форма занятий | Часы |
| Оздоровительные технологии аэробной направленности | 1с | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование | Степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, танцевальная аэробика, сайклин. Для студентов спецмедгруппы: оздоровительная ходьба, бег, скандинавская ходьба. | 34 |
| Оздоровительные технологии анаэробной направленности | 2с | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование | Шейпинг, босу, фитбол аэробика, памп-аэробика, супер-стронг, занятия с использованием гантелей, штанги, эластичных лент. Для студентов спецмедгруппы: шейпинг, фитбол аэробика, занятия с использованием гантелей и эластичных лент. | 34 |
| Оздоровительные технологии с комбинированными физическими нагрузками | 3с | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование | Шейпинг, калланетика, стретчинг, йога, пилатес. Для студентов спецмедгруппы: оздоровительная ходьба, бег, скандинавская ходьба, йога, пилатес. | 72 |
| Занятия на тренажерных устройствах аэробной и анаэробной направленности | 4с | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование | Занятия на кардиотренажерах: эллипсоид, степ, велотренажер, беговая дорожка, гребной тренажер, силовые тренажеры. | 82 |

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

| Темы/разделы дисциплины | Количество часов | Компетенции | | |
|-----------------------------------|------------------|-------------|-------|------------------------------|
| | | УК- 7 | ОПК-2 | Общее количество компетенций |
| Модуль 1: Легкая атлетика. | 32 | + | + | 2 |
| Модуль 2: Спортивные игры | 34 | + | + | 2 |
| Модуль 3: Плавание. | 32 | + | + | 2 |
| Самостоятельная работа | 222 | + | + | 2 |
| Зачет | 8 | + | + | 2 |
| Итого | 328 | | | |

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» используется следующие образовательные технологии: модульная, физический тренинг.

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

1) Тесты для оценки физической подготовленности 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)

2) *Тесты для оценки физической подготовленности для студентов специальной группы*

1. тест на координацию - стойка ноги на линии одна за другой, руки вытянуты вперед, глаза закрыты;
2. тест на координацию - стойка на правой ноге, левая вверх вперед, руки вперед, глаза закрыты;
3. тест на силовую выносливость - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин);
4. тест на силовую выносливость - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м), от гимнастической скамейки (ж);
5. тест на силовую выносливость - и.п. лежа на животе, руки вверх. Одновременно поднять руки и ноги и удержать (положение «рыбка»);
6. тест на силовую выносливость - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги на 45° и удержать;
7. тест на силовую выносливость – и.п. упор лежа – планка;
8. тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см) (м,ж);
9. прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)
10. прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м,ж)
11. плавание.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Литература:

1. Алаева, Л. С. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2017. – 73 с. : ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/640925>. – Текст: электронный.
2. Воронин, С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учебное пособие / С. М. Воронин, Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина ; Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2009. – 118 с. – ISBN 978-5-8397-0649-1. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/237555>. – Текст: электронный.
3. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под редакцией В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. – 2-е, доп. изд. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013 – 255с. – ISBN 9785299005455. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-3065843/>. – Текст: электронный.
4. Естественно-научные основы физической культуры и спорта : учебник / под редакцией А. В. Самсонова, Р. Б. Цаллагова. – Москва : Советский спорт, 2014. – 464 с. – ISBN 978-5-9718-0697-4. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279259>. – Текст: электронный.
5. Мандриков, В. Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» : для студентов медицинских и фармацевтических вузов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. – Волгоград : ВолгГМУ, 2019 – 288 с. – ISBN 9785965205523. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport-9749563/>. – Текст: электронный.
6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник (для вузов физической культуры и спорта) / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 345 с. – ISBN 978-5-906132-50-5. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768>. – Текст: электронный.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 521 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>. – Текст: электронный.

в) программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set
2. <http://sportlaws.infosport.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru>

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, Тренажерный зал – 300 м².

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

