

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.10.2024 10:59:52  
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  
"1" июня 2023

**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: 132 ч  
Курс: 2  
Семестр: 3,4  
Лекции: 0ч  
Практические занятия: 66ч  
Самостоятельная работа: 95ч  
Контроль: 3ч  
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 «22» мая 2023 г, протокол № 10.

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 «31» мая 2023 г, протокол № 6.

## 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.	Здоровый образ жизни	ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни,	ИД-1 – уметь анализировать информированность населения о ЗОЖ и медицинской грамотности

<p><i>Уметь</i>- применять методы ФК для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия</p> <p><i>Владеть</i>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>		<p>направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения</p>	<p>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</p>
			<p>ИД-3 Уметь подготовить устное выступление или печатный текст, пропагандирующие ЗОЖ и</p>

#### 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		227	Прием контрольных нормативов
5	Зачет	4	3		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	<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	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	
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>Всего часов</b>					<b>32</b>
2	<b>Модуль: спортивные игры</b>	<b>Волейбол</b>				
		Цель: формирование	Правила игры в	Выполнять технические	-техника передачи мяча сверху и снизу;	2

		физической культуры личности Задачи: изучение практических основ ФК	волейбол и баскетбол, тактика игры.	приемы волейбола	- 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	
		<b>Баскетбол</b>					
						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		
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.		
	<b>Всего часов</b>					<b>34</b>	
3	<b>Модуль: Плавание.</b>	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ ФК	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;	10	
					- техника плавания кроль на спине;	10	
					- техника плавания брасс	10	
	<b>Спец.группа</b>				Оздоровительное плавание		
	<b>Всего часов</b>					<b>32</b>	
	<b>Итого</b>					<b>96</b>	

#### 4.4. Самостоятельная работа обучающихся.

Тема	Самостоятельная работа			
	семестр	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.	66
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.	66

			Для студентов спецмедгруппы: шейпинг, фитбол, аэробика, занятия с использованием гантелей и эластичных лент.	
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.	48
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.	47

### 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
<b>Модуль 1: Легкая атлетика.</b>	<b>32</b>	+	+	2
<b>Модуль 2: Спортивные игры</b>	<b>34</b>	+	+	2
<b>Модуль 3: Плавание.</b>	<b>32</b>	+	+	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>227</b>	+	+	2
<b>Зачет</b>	<b>3</b>	+	+	2
<b>Итого</b>	<b>328</b>			

### 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**

1. 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.

2. 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.

3. Блинков, С. Н. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : рабочая тетрадь для практических занятий / С. Н. Блинков. – Самара : РИЦ СГСХА, 2018. – 47 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/653327>. – Текст: электронный.

4. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья (профилактика и реабилитация) : учебное пособие / Ж. Б. Сафонова, О. А. Мельникова, Т. В. Колтошова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Москва : Советский спорт, 2021. – 61 с. – ISBN 978-5-00129-133-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/744411>. – Текст: электронный.

5. Крыласова, Е. А. Аэробика как средство физкультурно-спортивной деятельности студентов в системе физического воспитания вуза / Е. А. Крыласова, Л. Г. Доржиева. – Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2020. – 100 с. – ISBN 978-5-9793-1491-4. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/735881>. – Текст: электронный.

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе / Л. А. Садовникова. – Санкт-Петербург : Лань, 2020 – 60 с. – ISBN 978-5-8114-4177-8. – URL: <https://e.lanbook.com/book/136161>. – 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 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>, Тренажерный зал – 300 м<sup>2</sup>, Легкоатлетический манеж – 700 м<sup>2</sup>,

Легкоатлетическая дорожка – 800 м<sup>2</sup>, Спортивный зал «Центральный» - 1815 м<sup>2</sup>

### **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