

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.10.2024 23:21:58  
Уникальный программный ключ:  
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежский государственный медицинский университет  
имени Н.Н. Бурденко»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института сестринского образования  
к.м.н., доцент Крючкова А.В.  
«18» апреля 2024 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** Физическая культура и спорт

для специальности	34.03.01 Сестринское дело
форма обучения	очная
факультет	институт сестринского образования
кафедра	физической культуры и медицинской реабилитации
курс	1
семестр	1, 2
лекции	2 (часа)
практические занятия	26 (часов)
самостоятельная работа	43 (часа)
зачет	3 (часа)
экзамен	не предусмотрен учебным планом
всего часов/ЗЕ	72 (2 ЗЕ)

Рабочая программа по дисциплине физическая культура и спорт составлена в соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки 34.03.01 «Сестринское дело» (уровень бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2017 г. № 971.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «12» апреля 2024 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой- д.м.н. 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 в институте сестринского образования «18» апреля 2024 г., протокол №4

### 1. Цели освоения дисциплины.

Целями освоения учебной дисциплины физическая культура и спорт являются

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

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли ФК в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- изучение научно- биологических и практических основ ФК и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к ФК, установки на здоровый стиль жизни;
- 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

" Физическая культура и спорт " входит в блок Б1.О.07 базовых дисциплин. 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	Самоорганизация и саморазвитие	УК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 – понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику заболеваний; ИД-2 – выполнение индивидуально

<i>Владеть</i> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.			подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры; ИД 3 – оценка своих ресурсов и их предела, оптимальное использование ресурсов для успешного выполнения порученного задания
		Общепрофессиональные компетенции - ОПК	
<i>Знать</i> - приоритетные проблемы и риски здоровью населения. <i>Уметь</i> - разрабатывать и проводить профилактические мероприятия, 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-8. Способность определять приоритетные проблемы и риски здоровью населения, разрабатывать и проводить профилактические мероприятия с целью повышения уровня здоровья и предотвращения заболеваний населения.	ИД1 – имеет научное представление о здоровом образе жизни, владеет умениями и навыками физического самосовершенствования ИД3 – определяет потребность населения по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению ИД4 – осуществляет разработку, утверждение и реализацию мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения.

#### 4. Структура и содержание учебной дисциплины.

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п\п	Раздел учебной дисциплины	семестр	Виды учебной работы (в часах)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР	
1	Теория физического воспитания	1	2	14	20	Собеседование
2	ЗОЖ. Комплекс мероприятий.	2	-	10	23	Собеседование

3	Зачет	2	3	Собеседование, тест.
---	-------	---	---	----------------------

#### 4.2. Тематический план лекций.

№ п\п	Тема	Цели и задачи	Содержание темы	Часы
<b>1 семестр</b>				<b>2</b>
<b>1</b>	Физическая культура как учебная дисциплина. Средства физической культуры.	<i>Цели:</i> формирование физической культуры личности, воспитание навыков использования разнообразных средств физической культуры. <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК и здорового образа жизни.	Классификация разделов физической культуры. Характеристика дидактических принципов, средств и методов физической культуры.	<b>2</b>

#### 4.3. Тематический план практических занятий.

№ п\п	Тема	Цели и задачи	Содержание	Обучающ. должен знать	Обучающ. должен уметь	Ч
<b>1 семестр</b>						<b>14</b>
1	<b>Общеразвивающие упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика.</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Классификация и характеристика ОРУ, терминология. Правила и формы записи упражнений. Цели и задачи УТГ. Физиологические механизмы, структура комплекса, правила оформления.	Классификацию и характеристику ФУ	Использовать ФК деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	<b>2</b>
2	<b>Физкультурная пауза в режиме труда и отдыха студентов-</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и	Цели, задачи, средства и методы организации и проведения		Использовать ФК деятельность для достижения	<b>2</b>

	<b>медиков. Организация самостоятельных занятий физкультурой.</b>	укрепления здоровья. Задачи: понимание социальной роли ФК	физкультурной паузы		жизненных и профессиональных целей	
3	<b>Физические качества: сила, скорость выносливость</b>	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,	Общая характеристика ФК, методы развития силовых, скоростных качеств и выносливости, факторы влияющие на формирование и развитие ФК.	Характеристику, методы и факторы при развитии и скорости, силы и выносливости.	Использовать средства и методы спортивной подготовки	2
4	<b>Физические качества: гибкость и координация</b>	<i>Цель:</i> формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей,	Общая характеристика гибкости и координации, методы развития, факторы влияющие на формирование	Характеристику, методы и факторы при развитии и гибкости и координации	Использовать средства и методы спортивной подготовки	2
5	<b>Методы и принципы организации занятий ФК и спортом.</b>	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,	Системы спортивной тренировки, средства, методы и методические правила, виды физической подготовки, периоды подготовки спортсмена.	Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Использовать средства и методы спортивной подготовки	2
6	<b>Гигиенические требования к занятиям разными видами спорта</b>	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование	Общие принципы гигиены ФК и спорта, гигиена спортсооружений, одежды, обуви, питание.	Научно-биологические и практические основы физичес	Использовать средства и методы спортивной подготовки	2

		психофизических способностей, качеств и свойств личности,	Особенности гигиены в различных видах спорта.	кой культур ы и здорового образа жизни;		
7	<b>Общая физическая и спортивная подготовка в системе высшего профессионального образования.</b>	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,	Цели, задачи, средства и методы организации занятий спортом в вузах.	Научно-биологические и практические основы физической культур ы и спорта	Использовать средства и методы спортивной подготовки	2
	<b>2 семестр</b>					<b>10</b>
1	<b>Здоровый образ жизни</b>	<i>Цели:</i> формирование ЗОЖ; <i>Задачи:</i> понимание социальной роли и значимости ЗОЖ в развитии и формировании личности	Основы ЗОЖ: цели и задачи. Компоненты ЗОЖ. Особенности организации двигательного режима.	Компоненты ЗОЖ и их характеристику.	Разбираться в вопросах ФК как компонента ЗОЖ.	2
2	<b>Оздоровительные технологии аэробной направленности.</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Понятие аэробная работа, виды аэробных нагрузок, характеристика аэробных технологий.	Научно-биологические и практические основы физической культур ы и здорового образа жизни	Использовать ФК деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
3	<b>Оздоровительные технологии анаэробной направленности</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья	Понятие анаэробная работа, виды анаэробных нагрузок, характеристика анаэробных технологий.	Научно-биологические и практические основы физической культур ы и здорового образа жизни	Использовать ФК деятельность для достижения жизненных и	2

		<i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК		культуры и здорового образа жизни	профессиональных целей	
4	<b>Профессионально-прикладная подготовка.</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Понятие ППФП, цели, задачи, средства, режим труда и отдыха, ПГ, УГГ, ФП, ФМ. ФП: физиологические эффекты, структура комплекса и правила оформления.	Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Использовать ФК деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	<b>2</b>
5	<b>Роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Цели, задачи, средства и методы организации занятий физической культурой.	Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Использовать ФК деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	<b>2</b>

#### 4.4. Самостоятельная работа обучающихся.

Тема	Самостоятельная работа			Ч
	Форма	Цель и задачи	Метод. обеспечение	
Олимпийское движение: история, достижения спортсменов СССР и России. Студенческий спорт: история, этапы развития.	Инд	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Мандриков, В.Б. Курс методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов медицинских и фармацевтических В.Б.Мандриков, И.А.Ушакова, Н.В.Замятина.- Волгоград: Волг ГМУ, 2019. -96 с. - ISBN9785965205530/ -URL:https://www.books-up.ru/ru/book/rurs-metodiko-prakiheskih-zanyatij-po-discipline-fiziheskaya-kultura-i-spor-9749830// - Текст: электронный.	8
Образ жизни и его значение в	Инд	Цель: формирование	Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной	12

профессиональной деятельности врача.		физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	медицинской группе / Л. А. Садовникова. – Санкт-Петербург : Лань, 2020 – 60 с. – ISBN978-5-8114-4177-8. –URL:https://e.lanbook.com/book/136161. – Текст:электронный.	
Воздействие факторов внешней среды на организм человека. Биологические ритмы.	Инд	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе / Л. А. Садовникова. – Санкт-Петербург : Лань, 2020 – 60 с. – ISBN978-5-8114-4177-8. –URL:https://e.lanbook.com/book/136161. – Текст:электронный.	8
Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	Инд	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Мандриков, В.Б. Курс методико- практических занятий по дисциплине « Физическая культура и спорт» для студентов медицинских и фармацевтических В.Б.Мандриков, И.А.Ушакова, Н.В.Замятина. - Волгоград: Волг ГМУ, 2019. - 96 с. - ISBN9785965205530/ -URL:https://www.books-up.ru/ru/book/rurs-metodiko-prakiheskih-zanyatij-po-discipline-fiziheskaya-kultura-i-spor-9749830// - Текст: электронный.	15

#### 4.5 Матрица соотношения тем/ разделов учебной дисциплины и формируемых в них УК и ОПК

Темы/разделы дисциплины	Количество часов	Компетенции		
		УК- 7	ОПК-8	Общее количество компетенций
Теория физического воспитания	<b>36</b>	+	+	2
ЗОЖ. Комплекс мероприятий.	<b>33</b>	+	+	2
<b>Зачет</b>	<b>3</b>	+	+	2
<b>Итого</b>	<b>72</b>	+	+	2

#### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» используется следующие образовательные технологии: модульная, игровая (ролевая и деловая), тренинг, дискуссия, программированное обучение.

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

1) Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт».

1. Физическая культура как часть общей культуры общества: определение, задачи.  
Основные понятия и разделы физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитации.
2. История современных летних Олимпийских игр: Международный Олимпийский Комитет (МОК), первые Олимпийские игры, первый Олимпийский чемпион России. XXII летние Олимпийские игры.

3. История зимних Олимпийских игр: первые зимние Олимпийские игры. XXII зимние Олимпийские игры.
4. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Классификация и характеристика.
5. Спортивная тренировка: задачи, принципы, периоды подготовки спортсменов.
6. Понятие «двигательный навык»: стадии формирования, физиологические и биомеханические особенности.
7. Дидактические принципы организации занятий физкультурой и спортом.
8. Формы организации практических занятий.
9. Методы формирования двигательного навыка (целостный, расчлененный, сопряженный)
10. Методы проведения практических занятий (интервальный, круговой, соревновательный, комбинированный): задачи, методические особенности, примеры.
11. Понятие «адаптация»: определение, виды, характеристика и свойства.
12. Срочная и долговременная адаптация: характеристика, управление, закономерности и стадии формирования.
13. Физиология сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем при выполнении физической нагрузки
14. Спортивная работоспособность: понятие, факторы, влияющие на работоспособность, аэробная и анаэробная работоспособность.
15. Характеристика циклической физической нагрузки максимальной и субмаксимальной мощности.
16. Характеристика циклической физической нагрузки большой и умеренной мощности.
17. Характеристика физического качества «гибкость»: определение, виды гибкости, упражнения для развития гибкости, методики определения гибкости.
18. Характеристика физического качества «координация»: определение, физиологическая характеристика, основы развития координации, средства и методы.
19. Характеристика физического качества «сила»: определение, виды, физиологическая характеристика и факторы определяющие силовые качества, возрастная динамика развития силы.
20. Характеристика физического качества «сила»: методы, средства, используемые при развитии силы, особенности силовой тренировки девушек и женщин.
21. Характеристика физического качества «быстрота»: определение, физиологическая характеристика и факторы, влияющие на скоростные возможности человека, методы развития.
22. Характеристика физического качества «быстрота»: простые и сложные двигательные реакции, методы и упражнения для развития скоростных качеств.
23. Характеристика физического качества «выносливость»: биохимические основы выносливости, средства и методы развития выносливости, методы контроля и средства профилактики травм.
24. Характеристика физического качества «выносливость»: психологическая и физиологическая характеристика, виды, факторы, влияющие на развитие выносливости.
25. Врачебный контроль: задачи, методы, этапы. Самоконтроль.
26. Определение «здоровый образ жизни» и его компонент. Физическая активность, уровни физической активности и роль физкультуры как важного элемента здорового образа жизни современного человека.
27. Понятие «рациональное питание», основные принципы, сбалансированность, суточная потребность в белках, жирах и углеводах.
28. Определение понятий «макроэлементы» и «микроэлементы», их биологическая роль в организме, основные продукты.

29. Жирорастворимые витамины: их биологическая роль в организме, основные продукты.
30. Витамины группы В: их биологическая роль в организме, основные продукты.
31. Утренняя гигиеническая гимнастика: цели, задачи, правила построения комплекса УГГ.
32. Гигиены физической культуры и спорта: задачи, виды. Гигиена спортивных сооружений.
33. Гигиенические требования к занятиям гимнастикой.
34. Гигиенические требования к занятиям плаванием.
35. Гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой.
36. Современные оздоровительные методики (фитнесс-программы) аэробной направленности: скандинавская ходьба, степаэробика, танцевальная аэробика.
37. Современные оздоровительные методики (фитнесс-программы) анаэробной направленности: суперстронг, пампинг, фитболаэробика, слайдаэробика.
38. Определение профессионально-прикладной физической подготовки. Формы ППФП, методы подбора средств ППФП. Производственная гимнастика.
39. Физкультурная пауза, методы подбора средств.
40. Адаптивное физическое воспитание: задачи, основные принципы и средства.
41. Организация АФК для слабослышащих и глухих: задачи, средства и методы.
42. Организация АФК для слабовидящих и слепых: задачи, средства и методы.
43. Адаптивное физическое воспитание для лиц с ограниченными возможностями опорно-двигательного аппарата.

5) Тесты для определения теоретической подготовленности (см. moodle)

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. 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.
2. 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.
3. 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 : Издательство СибГУФК, 2017. – 73 с. : ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/640925>. – Текст: электронный.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Маргазин, В. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / В. А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е. Е. Ачкасов. – 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.

в) программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov> set; 2. <http://sportlaws.infosport.ru>
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. e-library

#### **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. Спортивный зал главного корпуса – 274,5 м<sup>2</sup>
2. Уч. комнаты №201,203, 203а, 14,16 общ.пл.– 121,2 м<sup>2</sup>
3. Лекционные аудитории № 173, 326, 501,502, 6,4.