

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович

Должность: Ректор

Дата подписания: 05.10.2023 16:41:19

Уникальный идентификатор:

691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Н. Н. БУРДЕНКО» МИНЗДРАВА РОССИИ

УТВЕРЖДАЮ

Декан медико-профилактического факультета

профессор, д.м.н. Механтьева Л.Е.

«14» мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по элективной дисциплине *физическая культура и спорт*
по специальности 32.05.01 «*Медико-профилактическое дело*»
форма обучения *очная*
факультет *медико-профилактический*
кафедра *физической культуры и медицинской реабилитации*

курс 1

семестр 1,2

практические занятия *60 часов*

курс 2

семестр 3,4

практические занятия *34 часа*

самостоятельная работа 128 часов

зачет 2 часа 4 семестр

Всего часов 224 часа

Рабочая программа дисциплины «Микробиология, вирусология» для направления подготовки специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 15.06.2017 года № 552.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «26» апреля 2021г., протокол № 10.

Рецензенты:

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

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «Медико-профилактическое дело» от 14 мая 2021 г., протокол №4/1.

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. 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
			ИД-3 Уметь подготовить устное выступление или печатный текст, пропагандирующие ЗОЖ и

4. Структура и содержание учебной дисциплины.

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 224 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	110	Прием контрольных нормативов
2	Спортивные игры.	1-6	52	Прием контрольных нормативов
3	Плавание	1-6	48	Прием контрольных нормативов
4	Зачет	6	2	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	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	6
					- бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции, кроссовый бег;	8
					- техника эстафетного бега, эстафета	6
					-кросс	8
					- прыжок в длину с места;	4
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					32
2	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;	6
					- техника перемещений по площадке;	6
					-техника подачи и приема;	6
					-техника нападающего удара;	4
					-техника блока нападающего удара;	4
					- техника игры в волейбол;	6
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					32
1	Модуль: Плавание.	Цель: формирование	Технику плавания	Владеть техникой	подготовительные упражнения на суше и в воде;	12

		е физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	способом кроль на груди и спине.	плавания способом кроль на груди, спине.	- техника плавания кроль на груди; - техника плавания кроль на спине;	10 8
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					30

4.4. Самостоятельная работа обучающихся.

Тема	Самостоятельная работа			Часы
	семестр	Цель и задачи	Форма занятий	
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.	22
Оздоровительные технологии анаэробной направленности	1с	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.	18
Оздоровительные технологии аэробной направленности	2с	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование	Степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, танцевальная аэробика, сайклин. Для студентов спецмедгруппы: оздоровительная ходьба, бег, скандинавская ходьба.	22
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.	24
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.	22
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.	20

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	32	+	+	2
Модуль 3: Плавание.	30	+	+	2
Самостоятельная работа	128	+	+	2
Зачет	2	+	+	2
Итого	224			

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» используются 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

а) основная литература:

1. 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.

б) дополнительная литература:

1. 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.
2. Мандриков, В. Б. Особенности физического воспитания студентов с синдромом вегетативной дисфункции / В. Б. Мандриков. – Волгоград : ВолгГМУ, 2019 – 108 с. – ISBN 9785965205851 – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/osobennosti-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-s-sindromom-vegetativnoj-disfunkcii-9755406/>. – Текст: электронный.
3. 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 – 255 с. – ISBN 9785299005455 – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-3065843/>. – Текст: электронный.
4. 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 м², спортивный зал СОК – 299 м², ковровый зал СОК – 50,4 м²
Бассейн – 400,79 м², Тренажерный зал – 300 м², Легкоатлетический манеж – 700 м², Легкоатлетическая дорожка – 800 м², Спортивный зал «Центральный» - 1815 м²

Инвентарь:

Гимнастические стенки – 6 шт, гимнастические скамейки – 5 шт
Волейбольные мячи – 18 шт, баскетбольные мячи - 6 шт
Мини-футбольные мячи – 3 мяча, гантели – 12 пар, скакалки – 20 шт, обручи – 10 шт
Ракетки для бадминтона – 6 пар
Коврик для фитнеса – 20 шт, доски для плавания - 10 шт