

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.09.2025 21:11:42
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 ИСО
к.м.н., доцент Крючкова А.В.
« 02 » июля 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по элективной дисциплине «Прикладная физическая культура»
по специальности 34.03.01 «Сестринское дело»
форма обучения очная
ИСО
кафедра физической культуры и медицинской реабилитации
курс 1
семестр 1,2
элективные занятия 116 часа
курс 2
семестр 3,4
элективные занятия 84 часа
курс 3
семестр 5,6
элективные занятия 128 часа
Всего часов 328 часов

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.09.2015 г. № 964

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации 24 мая 2018 года протокол № 9

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания в ИСО от 15.06.2018 года, протокол № 5.

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

" Физическая культура и спорт " входит в число обязательных дисциплин, блок 1, базовая часть . 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)	
<i>Уметь</i> разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики и лечения больных <i>Владеть</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК- 7

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 (понеделям семестра) Формы промежуточной аттестации(по семестрам)
			Практически 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.

№ п\п	Тема	Цели и задачи	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь	Содержание темы	Часы
	1 курс					62
1	Модуль: Легкая атлетика.	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение и освоение практических основ физической культуры	Техники бега на разные дистанции и прыжка в длину с места.	Владеть техникой бега, метания и прыжка в длину.	- оценка физической подготовленности - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции, кроссовый бег; - метание малого мяча - прыжок в длину с места;	2 20 6 6
	Спец. группа				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	2
	Всего часов					36
2	Модуль: плавание.	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение и освоение практических основ физической культуры	Технику плавания способами кроль на груди и спине.	Владеть техникой плавания способами кроль на груди, спине.	подготовительные упражнения на суше в воде; - техника плавания кроль на груди; - техника плавания кроль на спине; - контрольное занятие.	2 12 12 2
	Спец. группа				Оздоровительное плавание	2
	Всего часов					26
	2 курс					134

3	Модуль: Легкая атлетика	Цель: формировани ефизической культуры личности Задачи: изучени е практически хоснов физическо йкультуры	Техник убега на разные дистанци ии эстафетно го бега, прыжка в длину, метани е малого мяча.	Владеть техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствован иетехники бега на короткие и средние дистанции;	10
					совершенствование техники прыжка вдлину с места;	2
					совершенствован иетехники метания малого мяча;	2
					- техника эстафетного бега;	4
					- эстафета; - кросс;	4
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, оздоровительн аяходьба и оздоровительн ыйбег.	
	Всего часов					22
4	Модуль: Плаван ие.	Цель: формировани ефизической культуры личности. Задачи: изучени е практически хоснов физическо йкультуры	Технику плавани я способо мкроль на груди и спине, старта и поворото в.	Владеть технико й плавани я способо м кроль на груди, спине, старта и поворотов.	совершенствован иетехники плавания способом кроль нагруди;	6
					совершенствован иетехники плавания способом кроль наспине;	6
					- техника старта;	4
					- техника поворотов;	4
					- контрольное занятие.	2
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					22
7	Модуль: спортивн ыеигры	Цель: формировани ефизической культуры личности Задачи: изучени е практически хоснов физическо йкультуры	Правила игры в волейбо л, технику итактику игры.	Выполнять технически еприемы волейбола	-техника передачи мяча сверху и снизу;	8
					- техника перемещений по площадке;	6
					-техника подачи иприема;	6
					-техника нападающего удара;	6
					-техника блока нападающего удара;	6
					- техника игры вволейбол;	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	Техник бега на разные дистанции	Владеть техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствованиетехники бега на короткие и средние дистанции;	16
		личност и Задачи: изучение практически хоснов физической культуры	и эстафетного бега, прыжка в длину, метание малого мяча.		совершенствованиетехники эстафетного бега, эстафета	8
					- кросс	4
					совершенствованиетехники прыжка в длину с места - прыжок длину сразбега способом «согнув ноги»;	10
					совершенствованиетехники метания малого мяча;	6
					- контрольное занятие	2
	Спец. группа				ОРУ, ОФП, оздоровительныйходьба и оздоровительныйбег.	
	Всего часов					46
	3 курс					13
						2
9	Модуль: Легкая атлетика.	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практически хоснов физической культуры	Техник бега на разные дистанции и эстафетного бега, прыжка в длину, метание малого мяча.	Владеть техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствованиетехники бега на короткие и средние дистанции;	8
					совершенствованиетехники эстафетногобега, 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.	Правил 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 и практические основы физической культуры	Техники 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 дисциплине «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

- физический тренинг.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

6.1. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: учебник для студ. мед. вузов/МЗ и соц. развития РФ. -М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрави», 2006, с 320.

б) дополнительная литература:

6.2. 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.

6.3. Гигиена физической культуры и спорта. /под ред. Маргазина В.А., Семенов О.Н.

–СПб.: СпецЛит, 2010.-с.190.

- 6.4. 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.
 - 6.5. 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.
 - 6.6. 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.
 - 6.7. Применение оздоровительных технологий на занятиях физической культурой: метод. рекоменд. / И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 25с.
 - 6.8. Применение подвижных игр на занятиях физической культурой для развития скоростных и координационных качеств/ И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМУ, 2017.- 25с.
 - 6.9. Требования к составлению утренней и производственной гимнастики / М.Т. Зеленина [и др.]. -Воронеж: ВГМУ, 2017.- 27с.
 - 6.10. Теоретические и методические основы спортивных игр: метод. рекоменд./ Е.Н. Ершов [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2013.- 58с.
 - 6.11. Теоретические и методические основы циклических видов спорта: метод. матер./ А.И. Бурдастых [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 44с.
 - 6.12. 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

7. 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 –

бшт, 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