

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.09.2023 15:20:32
Уникальный программный ключ:
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

ФГБОУ ВО ВГМУ им.Н.Н. Бурденко Минздрава РФ

УТВЕРЖДАЮ декан
лечебного факультета
д.м.н. Красноруцкая О.Н.
31 мая 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по элективной дисциплине «физическая культура и спорт»

по специальности 31.05.01 «лечебное дело»

форма обучения очная

факультет лечебный

кафедра физической культуры и медицинской реабилитации

курс 1

семестр 1,2

практические занятия 32 часа

самостоятельная работа 131 часов

семестр 3,4

практические занятия 32 часа

самостоятельная работа 130 часов

зачет 23 часа

Всего 328 часов

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО от 16.09.2020 приказ № 1187 по специальности 37. 05. 01 «Клиническая психология» по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт».

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации протокол №10 от 15 мая 2023 _____

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 31.05.01 «Лечебное дело» от 31 мая 2023, протокол № 5 _____.

1. Цели освоения 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 и спорта 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 базовых дисциплин бөлк\ . 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.

Код компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижений
	Универсальные компетенции (УК)	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 - понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний ИД-2 - выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры ИД 3 - оценивает свои ресурсы и их пределы, оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания
	Общепрофессиональные компетенции - ОПК	

ОПК-2	ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний у детей, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению 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 28 часов.

№ п/п	Раздел (модуль) учебной дисциплины	семестр:	Виды учебной работы (в часах)	Формы текущего контроля (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			ИВ	
1	Легкая атлетика	1,4	32	Поим контрольных нормативов
2	Спортивные игры.	2	16	Поим контрольных нормативов
3	Плавание	3	16	Поим контрольных нормативов
4	Самостоятельная работа	1-4	262	Прием контрольных нормативов
5	Зачет	4	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 курс					32
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 - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции, кроссовый бег;	2 6
					- техника эстафетного бега, эстафета	4
					-кросс	2
					- прыжок в длину с места;	2
	Спец. группа				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					16
2	Модуль: спортивные	Цель: формирование	Правила игры в	Выполнять технические	-техника передачи мяча сверху и снизу;	2

	игры	физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	волейбол, технику и тактику игры.	приемы волейбола	- техника перемещений по площадке; -техника подачи и приема; -техника нападающего удара; -техника блока нападающего удара; - техника игры в волейбол;	2 2 2 2 6
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					16
	2 курс					32
1	Модуль: Плавание.	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику плавания способом кроль на груди и спине.	Владеть техникой плавания способом кроль на груди, спине.	подготовительные упражнения на суше и в воде; - техника плавания кроль на груди; - техника плавания кроль на спине;	2 8 6
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					16
2	Модуль: Легкая атлетика.	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и эстафетного бега, прыжка в длину, метание малого мяча.	Владеть техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции; совершенствование техники бега на средние дистанции; совершенствование техники эстафетного бега кросс совершенствование техники прыжка в длину	4 4 2 2 4
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	16
	Всего часов					32

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. Для студентов спецмедгруппы: шейпинг, фитбол, аэробика, занятия с использованием гантелей и эластичных лент.	66
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.	66
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.	64

4.5 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
Легкая атлетика	32	+	+	2
Спортивные игры.	16	+	+	2
Плавание	16	+	+	2
Самостоятельная работа	262	+	+	2

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие образовательные технологии: модульная, игровая, 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 удерживать;

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)

7. УЧЕБНОМЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Мандриков, В.Б. Курс методика- 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. - ISBN 9785965205530/ -URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/rurs-rnetodiko-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://spit.ssau.ru/kadis/ospov/set>

2. <http://sportlaws.infosport.ru>

3. <http://lib.sported11.ru>

4. e-library

8 МАТЕРИАЛЬНОТЕХНИЧЕСКОЕ 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 - бшт, гимнастические скамейки - 5шт

Волейбольные мячи - 18 шт, баскетбольные мячи - 6 шт

Мини-футбольные мячи - 3 мяча, гантели - 12 пар, скакалки - 20шт, обручи - 10шт

Ракетки для бадминтона - 6 пар

Коврик для фитнеса - 20 шт, доски для плавания - 10шт