

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

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Есауленко Игорь Владимирович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.09.2023 15:04:13  
Уникальный программный ключ:  
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

УТВЕРЖДАЮ  
Декан лечебного факультета  
д.м.н., профессор Жданов А.И.  
«25» июня 2020г.

## 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  
элективные занятия 62 часа  
курс 2  
семестр 3,4  
элективные занятия 134 часа  
курс 3  
семестр 5,6  
элективные занятия 132 часа  
Всего часов 328 часов*

Составители:

зав.кафедрой, Короткова С.Б.

доцент Зеленина М.Т.

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 9 февраля 2016 г. № 95 по специальности 31.05.01 Лечебное дело (уровень высшего образования специалитет), профессионального стандарта «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)», приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 293н от 21 марта 2017г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации 16 июня 2020 года протокол № 11

Рецензенты:

Заведующий кафедрой факультетской терапии, доктор медицинских наук, профессор Будневский А.В..

Заведующий кафедрой патологической физиологии доктор медицинских наук, профессор Болотских В.И.

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «лечебное дело» от 25 июня 2020 года, протокол № 4

### 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, блок1, 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
	<b>Общекультурные компетенции (ОК)</b>	
<i>Знать</i> социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности. <i>Уметь</i> разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики и лечения больных <i>Владеть</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ОК-6

### 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)
			Практические 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
	<b>1 курс</b>					<b>62</b>
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; - бег на средние дистанции, кроссовый бег;	20
					- метание малого мяча	6
					- прыжок в длину с места;	6
					- контрольное занятие	2
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>Всего часов</b>					<b>36</b>
2	<b>Модуль: плавание .</b>	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;	2
					- техника плавания кроль на груди;	12
					- техника плавания кроль на спине;	12
					- контрольное занятие.	2
	<b>Спец.группа</b>				Оздоровительное плавание	
	<b>Всего часов</b>					<b>26</b>
	<b>2 курс</b>					<b>134</b>
3	<b>Модуль: Легкая атлетика</b>	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;	10
					совершенствование техники прыжка в длину с места;	2
					совершенствование техники метания малого мяча;	2
					- техника эстафетного бега;	4

					- эстафета; - кросс;	<b>4</b>
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>Всего часов</b>					<b>22</b>
4	<b>Модуль: Плавание.</b>	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику плавания способом кроль на груди и спине, старта и поворотов.	Владеть техникой плавания способом кроль на груди, спине, старта и поворотов.	совершенствование техники плавания способом кроль на груди;	<b>6</b>
					совершенствование техники плавания способом кроль на спине;	<b>6</b>
					- техника старта;	<b>4</b>
					- техника поворотов;	<b>4</b>
					- контрольное занятие.	<b>2</b>
	<b>Спец.группа</b>				Оздоровительное плавание	
	<b>Всего часов</b>					<b>22</b>
7	<b>Модуль: спортивные игры</b>	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;	<b>8</b>
					- техника перемещений по площадке;	<b>6</b>
					-техника подачи и приема;	<b>6</b>
					-техника нападающего удара;	<b>6</b>
					-техника блока нападающего удара;	<b>6</b>
					- техника игры в волейбол;	<b>6</b>
					- тактика игры в волейбол.	<b>6</b>
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1- 12.	
	<b>Всего часов</b>					<b>44</b>
8	<b>Модуль: Легкая атлетика</b>	Цель: формирование физической культуры	Технику бега на разные дистанции	Владеть техникой бега, прыжка в длину,	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	<b>16</b>

		личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	и эстафетног о бега, прыжка в длину, метание малого мяча.	метания.	совершенствование техники эстафетного бега, эстафета	8
					- кросс	4
					совершенствование техники прыжка в длину с места - прыжок длину с разбега способом «согнув ноги»;	10
					совершенствование техники метания малого мяча;	6
					- контрольное занятие	2
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>Всего часов</b>					<b>46</b>
	<b>3 курс</b>					<b>132</b>
9	<b>Модуль: Легкая атлетика.</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и эстафетног о бега, прыжка в длину, метание малого мяча.	Владеть техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	8
					совершенствование техники эстафетного бега, эстафета	6
					- кросс	2
					совершенствование техники прыжка в длину	2
					Контрольное занятие	2
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>Всего часов</b>					<b>20</b>
10	<b>Модуль: Спортивные игры</b>	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	
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, бадмин-	

					тон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	<b>Всего часов</b>					<b>16</b>
11	<b>Раздел: Плавание.</b>	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;	<b>12</b>
					совершенствование техники плавания способом кроль на спине;	<b>10</b>
					совершенствование техники старта и поворотов;	<b>6</b>
					- техника плавания способом брасс;	<b>10</b>
					Контрольное занятие	<b>2</b>
	<b>Спец.группа</b>				Оздоровительное плавание	
	<b>Всего часов</b>					<b>40</b>
12	<b>Раздел: Спортивные игры.</b>	Цель: физическое совершенствование Задачи: совершенствование двигательных навыков.	Правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы баскетбола	Передвижения и стойки в баскетболе.	<b>4</b>
					Ловля и передача мяча.	<b>6</b>
					Ведение мяча.	<b>6</b>
					Броски мяча.	<b>6</b>
					Техника игры в баскетбол.	<b>12</b>
					Тактика игры в баскетбол.	<b>6</b>
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	<b>Всего часов</b>					<b>40</b>
13	<b>Модуль: Легкая атлетика.</b>	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции, прыжка в длину, метания.	Владеть техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	<b>4</b>
					совершенствование техники эстафетного бега, эстафета	<b>4</b>
					кросс	<b>2</b>
					совершенствование техники прыжка в длину	<b>2</b>
					Спортивная ходьба	<b>2</b>

					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» используется следующие образовательные технологии:

- физический тренинг.

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

1) Обязательные тесты определения физической подготовленности для 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)

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

а) основная литература:

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

б) дополнительная литература:

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.
3. Гигиена физической культуры и спорта. /под ред.Маргазина В.А., Семеновой О.Н. –СПб.: СпецЛит, 2010.-с.190.
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.



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

#### **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>

Легкоатлетический манеж – 700 м<sup>2</sup>

Легкоатлетическая дорожка – 800 м<sup>2</sup>

Спортивный зал «Центральный» -

##### ***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