

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович

Должность: Ректор

Дата подписания: 04.10.2023 17:53:29

Уникальный программный ключ:

691eebef92051be66ef61648f97525a2e2da8556

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Н. БУРДЕНКО»

МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УТВЕРЖДАЮ

Декан медико-профилактического

факультета

профессор Механтьева Л.Е.

14.05.2021 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 120 часа

курс 3

семестр 5,6

практические занятия 146 часов

зачет 2 часа 6 семестр

Всего часов 328 часов

Рабочая программа дисциплины «Биофизика» 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 2021 г., 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 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	134	Прием контрольных нормативов
2	Спортивные игры.	1-6	112	Прием контрольных нормативов
3	Плавание	1-6	80	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
	<b>1 курс</b>					<b>60</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 - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции, кроссовый бег;  - техника эстафетного бега, эстафета -кросс - прыжок в длину с места;	<b>30</b>
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба и оздоровительный бег.	
2	<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; - техника перемещений по площадке; -техника подачи и приема; -техника нападающего удара; -техника блока нападающего удара; - техника игры в волейбол;	<b>30</b>
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	<b>2 курс</b>					<b>120</b>
1	<b>Модуль: Плавание.</b>	Цель: формирование	Технику плавания	Владеть техникой	подготовительные упражнения на суше и в воде;	<b>60</b>

		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;	
	<b>Спец.группа</b>				Оздоровительное плавание	
2	<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 дистанции; совершенствование техники бега на средние дистанции; совершенствование техники эстафетного бега кросс совершенствование техники прыжка в длину	<b>60</b>
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>3 курс</b>					<b>146</b>
1	<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.	- техника плавания кроль на груди; - техника плавания кроль на спине; - техника плавания брасс; - техника старта, финиша и поворотов	<b>72</b>
	<b>спецгруппа</b>				Оздоровительное плавание	
					Контрольные нормативы	
2	<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 дистанции; совершенствование техники бега на средние дистанции; совершенствование техники эстафетного бега кросс совершенствование техники прыжка в длину	<b>72</b>
	<b>спецгруппа</b>				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
					Контрольные нормативы	
3					Передвижения и стойки в баскетболе.	<b>36</b>

	<b>Модуль: спортивные игры</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы баскетбола	Техника ловли и передачи мяча Техника ведения мяча Техника бросков Техника игры в баскетбол Тактика игры в баскетбол	
	<b>спецгруппа</b>				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
4	<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; - совершенствование техники эстафетного бега - эстафета; - кросс - техника метания малого мяча; - совершенствование техники прыжка в длину с места - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;	<b>34</b>
	<b>спецгруппа</b>				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>Зачет</b>					<b>2</b>

#### 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
<b>Модуль 1: Легкая атлетика.</b>	<b>110</b>	+	+	2
<b>Модуль 2: Спортивные игры</b>	<b>52</b>	+	+	2
<b>Модуль 3: Плавание.</b>	<b>48</b>	+	+	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>116</b>	+	+	2
<b>Зачет</b>	<b>2</b>	+	+	2
<b>Итого</b>	<b>328</b>			

#### 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. - ISBN 9785965205530/ -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/>.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 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>, Тренажерный зал – 300 м<sup>2</sup>, Легкоатлетический манеж – 700 м<sup>2</sup>, Легкоатлетическая дорожка – 800 м<sup>2</sup>, Спортивный зал «Центральный» - 1815 м<sup>2</sup>

***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