

Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И.Мечникова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И.Мечникова Минздрава России)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине
«Физическая культура»

Специальность 32.05.01 «Медико-профилактическое дело»

Кафедра Физической культуры

Курс 1 Семестр 1,2

Экзамен нет (семестр) Зачет 2 (семестр)

Лекции 4 (час)

Практические (лабораторные) занятия 68 (час)

Семинары нет (час)

Всего часов аудиторной работы 72 (час)

Самостоятельная работа (внеаудиторная) нет (час)

Общая трудоемкость дисциплины 72/2 (час/зач. ед.)

2017

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело» утвержденного в 2017 году.

Составители рабочей программы:

Явдошенко Е.О., заведующий кафедрой, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова, кандидат педагогических наук;
Малянова Е.Ю., старший преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова

Рецензент:

Силкин Н.Н., профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации»

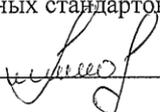
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры

«21» 03 2017 г.

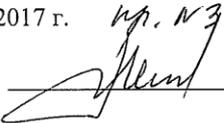
Заведующий кафедрой, проф.  / Е.О. Явдошенко /

СОГЛАСОВАНО:

с отделом образовательных стандартов и программ «29» июля 2017 г.

Заведующий отделом  / О.А. Михайлова /

Одобрено методическим советом медико-профилактического факультета
«30» 03 2017 г. пр. №3

Председатель, проф.  / А.В. Мельцер /

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель:

Формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Обеспечить понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формировать мотивационно-ценностного отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладеть системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптировать организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширить функциональные возможности физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладеть методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладеть средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
7. Подготовить к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. Место дисциплины в структуре программы специалитета:

Дисциплина «Физическая культура» изучается в 1, 2 семестре и относится к Блоку 1 базовая часть.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

«Физическая культура» (Школьный курс)

Знания:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Умения:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Навыки:

1) владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью;

2) владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

3) владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

4) владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной.

Прикладная физическая культура

Лечебная физкультура, врачебный контроль

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ П/ П	Ном ер комп етен ции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
	2	3	4	5	6	7
	ОК-8	готовностью к самостоятельной, индивидуальной работе, способностью к самосовершенствованию, саморегулированию, самореализации	1. Роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. 2. Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.	1. Составлять комплексы упражнений оздоровительной направленности и для самостоятельных занятий. 2. Использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.	1. Системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности. 2. Методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера,	Наблюдение и анализ деятельности студента. Реферат. Контроль за физической подготовленностью

					правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.	
	ПК-12	способностью и готовностью к проведению обследований и оценке физического и психического развития, функционального состояния организма, работоспособности и заболеваемости детей различных возрастных групп, их распределения по группам здоровья на основе результатов периодических медицинских осмотров	1.Методы самоконтроля основных физиологических показателей. 2.Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости и защитных сил организма.	1.Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения. 2.Применять методы контроля основных физиологических показателей.	1.Системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности. 2.Методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.	Наблюдение и анализ деятельности студента. Реферат. Контроль за физической подготовленностью Составления комплексов упражнений различной направленности.

	ПК-18	<p>способностью и готовностью к обучению населения правилам медицинского поведения, к проведению гигиенических процедур, формированию навыков здорового образа жизни</p>	<p>1.Методы самоконтроля основных физиологических показателей. 2.Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. 3.Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости и защитных сил организма. 4.Методы закаливания. 5.Гигиенические мероприятия оздоровительного характера.</p>	<p>1.Использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, для качественной жизни и профилактики заболеваний.. 2.Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения. 3.Применять методы контроля основных физиологических показателей. 4.Применять гигиенические мероприятия оздоровительного характера. 5.Использовать методы закаливания.</p>	<p>1.Системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности. 2.Методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.</p>	<p>Наблюдение и анализ деятельности студента. Составления комплексов упражнений различной направленности. Контроль за физической подготовленностью</p>

Компетенции – обеспечивают интегральный подход в обучении студентов. В компетенциях выражены требования к результатам освоения программы специалитета.

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

п/п	№ Код компетенции	Наименование раздела дисциплины
1.	ОК-8, ПК-12, ПК-18	Практический, в том числе контрольный

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		Семестры	
	объем в зачетных единицах (ЗЕ)	объем в академических часах (АЧ)	1	2
Аудиторные занятия (всего) В том числе:	2	72	36	36
Лекции		4	4	
Практические занятия (ПЗ)		68	32	36
Семинары (С)				
Лабораторные работы (ЛР)				
Самостоятельная работа (всего) В том числе:				
Подготовка к занятиям				
Реферат (написание и защита)				
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)				зачет
Общая трудоемкость	2	72	36/1	36/1
	часы зач. Ед.			

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛЗ	С	СРС	Всего часов
1	Практический, в том числе контрольный	4	68				72
	Итого	4	68				72

5.2. Тематический план лекционного курса (семестр – 1-2)

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Наглядные пособия
1	Введение в теорию физической культуры. Определение понятия «культура». Понятие «культура физическая» и её связь с общей культурой. Виды физической культуры. Основные понятия теории физической культуры. Этапы развития теории физической культуры. Функции и принципы физической культуры как социального явления. Физическая культура в различные периоды жизни человека.	2	презентация

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Наглядные пособия
2	Методические основы занятий физической культурой и спортом. Характеристика двигательных умений и навыков, основы их формирования. Развитие физических качеств. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений. Средства физической культуры. Методические принципы и методы физического воспитания. Понятие об общей и специальной физической подготовке.	2	презентация

5.3. Тематический план практических занятий (семестр – 1-2)

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
1	Общая физическая подготовка. Комплексные занятия (атлетическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, упражнения из легкой атлетики, спортивных игр). Овладение системой практических умений и навыков, самостоятельных занятий в годичном цикле подготовки, направленных на сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, координации движений, силы и силовой выносливости; развитие силовых, скоростно-силовых качеств, развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по атлетической подготовке и опыта в проведении подготовительной части занятия; подготовка и выполнение контрольных нормативов. Девушки. Ритмическая гимнастика, аэробика. Физические упражнения на гибкость, координацию, пластику движений. Базовые шаги, движения руками. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. Комплексы упражнений на тренажерах. Степ-аэробика. Основные виды шагов и техника их выполнения. Силовые упражнения и техника их выполнения. Юноши. Обучение базовым упражнениям атлетической гимнастики. Обучение упражнениям для развития верхнего плечевого пояса. Обучение упражнениям для развития нижних конечностей. Обучение упражнениям для развития мышц-сгибателей и разгибателей туловища. Круговая тренировка. Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).	68	

5.4. Лабораторный практикум (семестр) - не предусмотрен.

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Часы	Формы УИРС на занятии

5.5. Тематический план семинаров (семестр) – не предусмотрен.

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии

6. Организация текущего, промежуточного и итогового контроля знаний (Приложение А)

№ п/п	№ семестра	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства			
				Виды	Кол-во контролей за физической подготовленностью	Кол-во составления комплексов упражнений различной направленности	Кол-во рефератов
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	1-2	Текущий уровень физической подготовленности	Практический раздел	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.	26	25	25
2.	1-2	Форма промежуточной аттестации - зачет	Практический раздел	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные нормативы в соответствии с нормами комплекса ГТО.	26	25	25

6.1. Примеры оценочных средств:

1. Обязательные контрольные нормативы для определения физической подготовленности.

1 курс

Содержание упражнения	Юноши				
	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м(с)	13.8	14.3	14.6	14.9	15.2
Бег на 2 км (мин,с) 12-минутный бег- тест Купера (для подготовительной группы)	7.50	8.50	9.20	9.40	10.00
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	6	4

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	13	8	6	4	2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200	190	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	50	40	30	20	10
<i>Девушки</i>					
Бег на 100 м (с)	16.3	17.6	18.0	18.4	18.8
Бег на 2 км (мин, с) 12-минутный бег-тест Купера (для подготовительной группы)	9.50	11.20	11.50	12.20	12.50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	8	7
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	16	9	7	5	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	170	160	150	140
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	40	30	20	15	10

2. Контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов специальной медицинской группы А.

Характеристика направленности упражнения / пол	Оценка в баллах					
	5	4	3	2	1	
<i>Силовые способности мышц живота</i>						
Поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. раз	Д	57 и выше	50 - 56	44 - 49	37 - 43	36 и ниже
	Ю	61 и выше	51 - 60	43 - 50	36 - 42	35 и ниже
Поднимание ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Д	36 и выше	31 - 35	28 - 30	24 - 27	23 и ниже
	Ю	37 и выше	33 - 36	29 - 32	25 - 28	24 и ниже
<i>Силовые способности мышц ног</i>						
Сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Д	43 и выше	38 - 42	33 - 37	28 - 32	27 и ниже
	Ю	45 и выше	41 - 44	36 - 40	30 - 35	29 и ниже
<i>Силовые способности мышц спины</i>						
Поднимание верхней части туловища из положения лежа	Д	52 и выше	45 - 51	39 - 44	32 - 38	31 и ниже

на животе, руки вперед, кол. раз	Ю	50 и выше	45 - 49	38 - 44	31 - 37	30 и ниже
Силовые способности мышц плечевого пояса						
Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз	Д	36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	18 и ниже
Сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз	Ю	43 и выше	35 - 42	30 - 34	25 - 29	24 и ниже

3. Зачетные требования по оценке практических умений и навыков.

Примеры заданий:

1 Составить и провести комплекс гигиенической гимнастики (Утренней гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы и др.) с группой студентов.

2 Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за первый курс.

7. Внеаудиторная самостоятельная работа – не предусмотрено.

Вид работы	Часы	Контроль выполнения работы

7.1. Самостоятельная проработка некоторых тем – не предусмотрено.

Название темы	Часы	Методическое обеспечение	Контроль выполнения работы

7.2. Примерная тематика курсовых работ: не предусмотрено

7.3. Примерная тематика рефератов:

Темы рефератов для студентов I курса, освобожденных от практических занятий.

1. Общая характеристика метода лечебной физкультуры.
2. Обоснование лечебного применения физических упражнений. Противопоказания к применению лечебной физкультуры.
3. Средства, формы и методы лечебной физкультуры.
4. Лечебный массаж и его место в лечебной физкультуре.
5. Оценка эффективности применения лечебной физкультуры.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно – сосудистой системы.
7. Лечебная физкультура при заболевании органов дыхания.
8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.
9. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
10. Лечебная физкультура при сколиозе.
11. Лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника.
12. Лечебная физкультура при гинекологических заболеваниях.
13. Лечебная физкультура при травмах и ушибах.
14. Лечебная физкультура при подготовке к операции и после хирургического вмешательства.
15. Лечебная физкультура при травмах и хирургическом вмешательстве на лице.
16. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ.
17. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.

18. Гигиенический массаж и самомассаж.
19. Возрастные и половые особенности оздоровительной физической культуры.
20. Физическая тренировка здоровых людей.
21. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
22. Современные системы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.
23. Использование форм физической культуры в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
24. Современное Олимпийское движение.
25. Паролимпийское движение в мире.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (Приложение Б):

а) основная литература:

- 1 Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский 2-е изд. Издательство: М. КНОРУС, 2013.- 424 с.
- 2 Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров 5-е изд. Издательство: М., изд. центр "Академия", 2009. – 272 с.

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура. Методико-практические занятия: учеб. пособ. для студ. мед. и фармацевт. ВУЗов / О. К. Грачев. Издательство: М., Ростов на Дону, изд. центр "Март", 2005. - 461 с.
2. Физическая культура и здоровье : Учебник для студентов медицинских ВУЗов / ред. В. В. Пономарева Издательство: М. ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.- 299 с.

в) программное обеспечение:

г) базы данных, информационно-справочные системы:

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Адрес кафедры: Пискаревский пр. д. 47 п. 39.

Кабинеты:

- спортивный зал 630 кв.м.,
- гимнастический зал 55 кв.м.,
- открытая уличная площадка 4000 кв.м.,
- бассейн 6 дорожек по 25 м.,
- тренажерный зал 35 кв.м.,
- тренажерный зал 20 кв.м.,
- учебный класс 25 кв.м.

Лаборатории: нет

Мебель: столы письменные, шкафы, стулья.

Тренажеры, тренажерные комплексы, фантомы, муляжи: комплект тренажеров для силовой подготовки.

Медицинское оборудование (для отработки практических навыков): **нет**

Аппаратура, приборы: нет

Технические средства обучения (персональные компьютеры с выходом в Интернет, мультимедиа, аудио- и видеотехника): **нет**

10. Методические рекомендации для обучающегося по освоению дисциплины «Физическая культура»

Для успешного прохождения промежуточной аттестации в виде зачета необходимо выполнить: обязательные контрольные нормативы для определения физической подготовленности; студентам, освобожденных от практических занятий подготовить реферат, выполнить практические умения и навыки.

Для работы с рефератом необходимо подобрать необходимую литературу в библиотеке университета или других источниках, проанализировать материал, выделить ключевые понятия и подготовить реферат в соответствии с требованиями, для защиты реферата подготовить краткое сообщение.

Студентам, имеющим недостаточную физическую подготовленность - получить консультативную помощь преподавателя, дополнительно самостоятельно заниматься физической активностью.