

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)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова  
/ Сайганов С. А. /  
« » 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Специальность 32.05.01 Медико-профилактическое дело  
Направленность: Медико-профилактическое дело

2020

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., зав. кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент;

Малянова Е.Ю., старший преподаватель кафедры физической культуры.

Дудус А.Н., начальник кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки ФКУ ДПО Санкт-Петербургский ИПКР ФСИН России, кандидат педагогических наук, доцент.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедр(ы) физической культуры

« 20 » февраля 2020 г. Протокол № 9

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Явдошенко Е.О. /  
(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено Методической комиссией по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.

« 26 » февраля 2020 г. пр.№1

Председатель \_\_\_\_\_ / Мироненко О.В. /

Рассмотрено Методическим советом и рекомендовано для утверждения на Ученом совете

« 24 » марта 2020 г пр.№2

Председатель \_\_\_\_\_ / Артюшкин С.А. /  
(подпись) (Ф.И.О.)

Дата обновления:

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающегося должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, способности распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы по специальности 32. 05. 01 Медико-профилактическое дело (уровень образования высшее - специалитет), направленность «Медико-профилактическое дело». Дисциплина является обязательной к изучению.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами обучения по образовательной программе

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИД-1 УК-7</b> Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья <b>ИД-2 УК-7</b> Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.
<b>ОПК-2.</b> Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения.	<b>ИД-1 ОПК-2</b> Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний.

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
<b>ИД-1 УК-7</b>	<b>знает</b> методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья.	<b>Для студентов основной, подготовительной и специальной А групп:</b> 1. -Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. 2. -Контрольное задание

	<p><b>умеет</b> составлять комплексы упражнений различной направленности, развивать физические качества и поддерживать их необходимый уровень для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Для студентов специальной группы Б и освобожденных от практических занятий:</b> 1.-контрольное задание</p>
	<p><b>имеет навык</b> использования методов и принципов физической подготовки и воспитания для укрепления здоровья</p>	
<p><b>ИД-2 УК-7</b></p>	<p><b>знает</b> научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной физической культуры и понимает их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения.</p> <p><b>умеет</b> управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности.</p> <p><b>имеет навык</b> алгоритма восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.</p>	
<p><b>ОПК-2.</b></p>	<p><b>Знает</b> составляющие здорового образа жизни, методы и принципы формирования здорового образа жизни.</p> <p><b>Умеет</b> разрабатывать план организационно-методических мероприятий, направленных на повышение информированности населения о здоровом образе жизни.</p> <p><b>Имеет навык</b> разработки плана работы по формированию здорового образа жизни для различных контингентов (персонала и пациентов медицинских организаций, работников предприятий и организаций) с учетом санитарно-эпидемиологической ситуации.</p>	<p><b>Для студентов основной, подготовительной и специальной А и Б групп и освобожденных от практических занятий:</b> -Контрольное задание -Реферат</p>

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры	
		I	II
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	<b>60</b>	<b>24</b>	<b>36</b>
<b>Аудиторная работа:</b>	58	24	34
Лекционные занятия	2	2	
Практические занятия (ПЗ)	56	22	34
<b>Самостоятельная работа (внеаудиторная)</b>	<b>12</b>	6	6
<b>Промежуточная аттестация: зачет,</b> в том числе сдача и групповые консультации	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Общая трудоемкость:</b> академических часов зачетных единиц		<b>72</b>	
		<b>2</b>	

#### 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела дисциплины (модуля)	Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела
1	Общая физическая подготовка	<p><b>Общая физическая подготовка.</b> Комплексные занятия (атлетическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, упражнения из легкой атлетики, спортивных игр). Развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования. Восстановление активности с использованием методов физической культуры. Развитие координации движений, силы и силовой выносливости; развитие силовых, скоростно-силовых качеств, развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; подготовка и выполнение контрольных нормативов.</p> <p><b>Девушки.</b> 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.</p> <p><b>Юноши.</b> Обучение базовым упражнениям атлетической гимнастики. Обучение упражнениям для развития верхнего плечевого пояса. Обучение упражнениям для</p>	УК-7 ОПК-2

		<p>развития нижних конечностей. Обучение упражнениям для развития мышц-сгибателей и разгибателей туловища. Круговая тренировка. Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина). Овладение системой практических умений и навыков самостоятельных занятий в годичном цикле подготовки, направленных на сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей. Приобретение навыков и опыта в проведении подготовительной части занятия.</p>	
--	--	---	--

### 5.2. Тематический план лекций.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тематика лекции	Трудоемкость (академических часов)
	Общая физическая подготовка	Л.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. Функции и принципы физической культуры как социального явления.	2
ИТОГО:			2

### 5.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
1	Общая физическая подготовка	<p>Техника безопасности на занятиях. Комплексные занятия (атлетическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, упражнения из легкой атлетики, спортивных игр). 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. Комплексы упражнений на тренажерах. Степ-аэробика. Юноши. Обучение базовым упражнениям атлетической гимнастики. Круговая тренировка.</p>	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.	70
ИТОГО:				56

#### 5.4.Лабораторный практикум – не предусмотрен.

#### 5.5.Тематический план семинаров – не предусмотрен.

#### 5.6.Внеаудиторная работа (самостоятельная работа)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
	Общая физическая подготовка	Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1.	Для студентов основной, подготовительной и специальной А и Б групп и освобожденных от практических занятий -Контрольное задание -Реферат	12
ИТОГО:				12

### 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт».

**Рекомендации общего характера.** Для проведения занятий обучающиеся университета распределяются по учебным отделениям: основное, подготовительное и специальное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения - основная, подготовительная и специальная группы здоровья), физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов обучающихся. На основе этих показателей каждый обучающийся попадает в одно из трех отделений для прохождения физической культуры. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

К основной группе относятся обучающиеся без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Допускаются к занятиям по физической культуре в полном объеме, а также к занятиям в спортивных секциях и к участию в соревнованиях.

К подготовительной группе относятся обучающиеся, имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет. Разрешаются занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок, а участие в соревнованиях только при наличии допуска медицинской организации.

К специальной группе «А» относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, мешающими выполнению обычной учебной и воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой в образовательных учреждениях лишь по специальным программам и сдачей специальных тестов.

К специальной группе «Б» относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронического заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия; обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением зрения, с нарушением слуха) Отнесенным к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации. Использование средств физической культуры направлено на улучшение физической подготовленности, функционального состояния и уровня здоровья, а также на повышение физической и умственной работоспособности.

Большое профилактическое значение имеют занятия обучающихся физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Особенно важен активный отдых в каникулы.

**Рекомендации для практических занятий.** Обратит внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели нормативов по физической подготовленности. Желательно дополнительно заниматься: посещать секции, фитнес клуба и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Участвовать в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.

#### **Рекомендации для выполнения контрольных заданий.**

Контрольное задание выполняется обучающимся самостоятельно с соблюдением алгоритма выполнения и оформляется в соответствии с требованиями. Оно является интегральной формой проверки знаний обучающегося, ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в самостоятельной работе. Занимающиеся должны овладеть специальной терминологией, командным голосом для построения группы, проведения строевых и порядковых упражнений, уметь найти ошибки, а также уметь составлять комплекс упражнений и правильно показывать упражнения.

## **7. Оценочные материалы**

Оценочные материалы по дисциплине (модулю) для проведения текущего контроля обучающихся и промежуточной аттестации включают в себя фонд оценочных средств (Приложение А к рабочей программе дисциплины (модуля), процедуру и критерии оценивания).

## **8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

### **8.1. Учебная литература:**

#### **Основная литература:**

1. Данилов, А.В. Физическая культура: учебное пособие / А.В. Данилов. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115679> (дата обращения: 14.09.2019)



2. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андриющенко. — Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с. — ISBN 978-5-4479-0046-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/100838> (дата обращения: 14.09.2019).

#### **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.

#### **8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Наименования ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
Национальная информационная сеть Спортивная Россия	<a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a>
Спортивная Россия. Спортивный портал.	<a href="http://www.infosport.ru/minsport">http://www.infosport.ru/minsport</a> ,
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
Файловый архив студентов.	<a href="https://studfiles.net/">https://studfiles.net/</a>

<b>Перечень договоров ЭБС</b> (за период, соответствующий сроку получения образования по ООП)	
<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
ЭБС «Консультант студента» Контракт № 226/2019-ЭА от 23.05.2019г.	С «23» мая 2019г. по «22» мая 2020г.
ЭМБ «Консультант врача» Контракт № 225/2019-ЭА от 23.05.2019г.	С «20» мая 2018г. по «19» мая 2020г.
ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru» Контракт № 12/2019-ЗК от .07.2019г.	С «05» августа 2019г. по «04» августа 2020г.
«IPRBooks»-Библиокомплектатор Контракт № 11/2019-ЗК от .07.2019г.	С «05» августа 2019г. по «04» августа 2020г.
Электронно-библиотечная система «Букап» Контракт № 10/2019-ЗК от .07.2019г.	С «05» августа 2019г. по «04» августа 2020г.
ЭБС «Издательство Лань» Контракт № 374/2019-ЭА от 15.07.2019г.	С «15» июля 2019г. по «14» июля 2020г.

#### **9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

##### **9.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса:**

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Информационные технологии
	Общая физическая подготовка	CDO Moodle

## 9.2.Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса (лицензионное и открытое программное обеспечение)

№	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
<i>лицензионное программное обеспечение</i>			
1.	ESET NOD 32	21.10.2018 - 20.10.2019	Государственный контракт № 71/2018
2.	MS Windows 8.1	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-О; Государственный контракт № 399/2013-ОА; Государственный контракт № 07/2017-ЭА.
3.	MS Office 2010	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-ОА; Государственный контракт № 399/2013-ОА.
4.	Moodle	GNU	Открытое лицензионное соглашение GNU General Public License
5.	Academic LabVIEW Premium Suite (1 User)	Неограниченно	Государственный контракт № 02/2015
6.	Антиплагиат	Подписка на 1 год. Срок до 01.06.2020	Государственный контракт № 91/2019-ПЗ
7.	Google Chrome	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU General Public License

## 9.3.Перечень информационных справочных систем:

№	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
1.	Консультант Плюс	Подписка на 1 год. Срок до 31.12.2019	Государственный контракт № 161/2018-ЭА

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

**Практические занятия** - проходят на базе ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России:

- спортивный зал,
- тренажерный зал, оборудован комплектом тренажеров для силовой подготовки
- учебный класс, оснащение: столы письменные, шкафы, стулья.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченные доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета: г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит АЕ (корп.32), ауд. № 1, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России.