

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)

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

«УТВЕРЖДАЮ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики»

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.

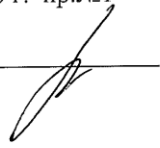
Дудус А.Н., начальник кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки ФКУ ДПО Санкт-Петербургский ИПКР ФСИН России, кандидат педагогических наук, доцент.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедр(ы) физической культуры « 20 » февраля 2020 г. Протокол № 6

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

Цель дисциплины – развить или сформировать у обучающихся компетенции, связанные с пониманием и правильным использованием представлений о физической культуре личности, методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, для последующего применения полученных знаний, умений и навыков обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики», относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы по специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело» (образования высшее - специалитет), направленность «Медико-профилактическое дело». Дисциплина является дисциплиной по выбору.

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 |
|--|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7 Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья ИД-2 УК-7 Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры |

| Код индикатора достижения компетенции | Результаты обучения (показатели оценивания) | Оценочные средства |
|---------------------------------------|---|---|
| ИД-1 УК-7 | знает методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья. | Для студентов основной, подготовительной и специальной А медицинских групп: 1. Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. 2. Контрольное задание Для студентов специальной группы Б и освобожденных от практических занятий: 1. Контрольное задание |
| | умеет составлять комплексы упражнений различной направленности, развивать физические качества и поддерживать их необходимый уровень для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | |
| | имеет навык использования методов и принципов физической подготовки и воспитания для укрепления здоровья | |

| | | |
|------------------|--|------------|
| ИД-2 УК-7 | знает научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной физической культуры и понимает их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения. | 2. Реферат |
| | умеет 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. | |
| | имеет навык алгоритма восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры | |

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры | | | | | |
|---|--------------|------------|----|-----|----|----|----------|
| | | I | II | III | IV | V | VI |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем | 232 | 36 | 44 | 36 | 36 | 40 | 40 |
| Аудиторная работа: | 230 | 36 | 44 | 36 | 36 | 40 | 38 |
| Практические занятия (ПЗ) | 230 | 36 | 44 | 36 | 36 | 40 | 38 |
| Внеаудиторная работа (самостоятельная работа): | 96 | | | | | | |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 2 | | | | | | 2 |
| Общая трудоемкость: академических часов | | 328 | | | | | |

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

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

| № | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Тема и ее краткое содержание | Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела |
|---|--|------------------------------|---|
|---|--|------------------------------|---|

| | | | |
|---|---|---|------|
| 1 | Общая физическая подготовка | Комплексные занятия. Упражнения из различных тем практического раздела программы и профессионально-прикладной физической культуры. Элементы современных гимнастических систем. Развитие функционального состояния организма, воспитание устойчивости к выполнению разнохарактерных приемов и действий комплексно и длительное время. Занятия на тренажерах. | УК-7 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | Совершенствование техники бега, спортивной, скандинавской ходьбы. Развитие прыгучести. Различные виды метания Приобретение опыта в проведении подготовительной части занятия – специальной разминки; подготовка и выполнение контрольных нормативов по спортивным играм. | |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия. | Учебно-тренировочные занятия в избранной специализации. Совершенствование техники. Совершенствование технико-тактических показателей. Соревновательная деятельность | |
| 4 | Методико-практические занятия. | Приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей. Восстановление активности с использованием методов физической культуры. Развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек, опыта индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно – ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. | |
| 5 | Контрольные нормативы на основе нормативных требований комплекса ГТО. | Упражнения из видов спорта: -легкая атлетика, - лыжный спорт, -плавание. Развитие силы. Развитие гибкости. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты. Развитие координационных способностей. | |

5.2. Тематический план лекций – не предусмотрен.

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 | Комплексные занятия. Упражнения из различных тем практического раздела программы профессионально-прикладной физической культуры. Элементы современных гимнастических систем. Развитие функционального состояния. Занятия на тренажеры. | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. | 48 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | Совершенствование техники бега, спортивной, скандинавской ходьбы. Развитие прыгучести. Различные виды метания. Проведение подготовительной части занятия. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. | | 60 |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия. | Совершенствование техники. Совершенствование технико-тактических показателей. Соревновательная деятельность | | 148 |
| 4 | Методико-практические занятия. | Развитие познавательной творческой активности. Формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности. | Контрольные задания Контрольные упражнения | 18 |
| 5 | Контрольные нормативы на основе нормативных требований комплекса ГТО. | Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Контрольные занятия. Контрольное выполнение норм комплекса ГТО | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. | 52 |
| | | | ИТОГО: | 326 |

5.4. Лабораторный практикум – не предусмотрен.

5.5. Тематический план семинаров – не предусмотрен.

5.6. Внеаудиторная работа (самостоятельная работа) – не предусмотрена.

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Виды самостоятельной работы | Формы текущего контроля | Трудоемкость (академических часов) |
|-------|--|-----------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| | | | | |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Виды самостоятельной работы | Формы текущего контроля | Трудоемкость (академических часов) |
|--------|---|------------------------------|--|------------------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | Работа с учебной литературой | <i>Для студентов основной, подготовительной и специальной А и Б групп и освобожденных от практических занятий:</i> -Контрольное задание -Реферат | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | Работа с учебной литературой | | 20 |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия. | Работа с учебной литературой | | 20 |
| 4 | Методико-практические занятия. | Работа с учебной литературой | | 20 |
| 5 | Контрольные нормативы на основе нормативных требований комплекса ГТО. | Работа с учебной литературой | | 20 |
| ИТОГО: | | | | 96 |

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики».

Рекомендации общего характера. Для проведения занятий по элективным дисциплинам по физической культуре 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, не 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. Обратить 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:

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).

Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко. — 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:

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.

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 [Электронный ресурс] | http://www.topsport.ru |
| Спортивная Россия [Электронный ресурс]: спортивный портал. | http://www.infosport.ru/minsport , |
| Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. | http://lib.sportedu.ru |
| Файловый архив студентов. | https://studfiles.net/ |

| Перечень договоров ЭБС (за период, соответствующий сроку получения образования по ООП) | |
|---|--|
| Наименование документа с указанием реквизитов | Срок действия документа |
| 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: нет

| № | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Информационные технологии |
|---|--|---------------------------|
|---|--|---------------------------|

| | | |
|---|---|------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | CDO Moodle |
| 2 | Специальная физическая подготовка | CDO Moodle |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия. | CDO Moodle |
| 4 | Методико-практические занятия. | CDO Moodle |
| 5 | Контрольные нормативы на основе нормативных требований комплекса ГТО. | CDO Moodle |

9.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

| № | 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 GNUGeneralPublicLicense |
| 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.