

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 ДИСЦИПЛИНЫ**

**Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**

**Специальность** 32. 05. 01 **Медико-профилактическое дело**

**Направленность** **Медико-профилактическое дело**

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июня 2017 г. N 552.

**Составители рабочей программы:**

Явдошенко Евгений Олегович, доцент кафедры физической культуры, заведующий кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук;  
Малянова Елена Юрьевна, старший преподаватель кафедры физической культуры.

**Рецензент:**

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

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры  
«19» апреля 2019 г. Протокол № 8

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

Одобрено методическим советом медико-профилактического факультета

«15» мая 2019 г.

Председатель, проф.  /Мироненко О.В./

Дата обновления: «30» августа 2019 г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины - 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, навыков и умений, 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
<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 медицинских групп:</b> 1. Оценка преподавателя деятельности студента на практических занятиях. 2. Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. 3. Контрольные требования по определению уровня спортивно-технической подготовки. 4. Контрольное задание по
	<b>умеет</b> составлять комплексы упражнений различной направленности, развивать физические качества и поддерживать их необходимый уровень для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
<b>ИД-2 УК-7</b>	<b>знает</b> научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной физической культуры и понимает их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения.	

	<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>оценке практических умений и навыков (составить комплекс упражнений общей физической подготовки).  <b>Для студентов, освобожденных от практических занятий:</b>  1. Реферат,  2. Контрольное задание по оценке практических умений и навыков (составить комплекс упражнений общей физической подготовки),  3. Представить индивидуальную программу физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности на основе общей физической подготовки с использованием элементов легкой атлетики.</p>
	<p><b>имеет навык</b> алгоритма восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры</p>	

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

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Контактная работа обучающихся с преподавателем	328	48	60	48	64	48	60
Аудиторная работа:	326	48	60	48	64	48	58
Практические занятия (ПЗ)	326	48	60	48	64	48	58
Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации	2						2
<b>Общая трудоемкость:</b> академических часов зачетных единиц	<b>328</b>						

#### 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. 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	Подготовка к сдаче норм 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 (требования спортивно-технической подготовки)	18
5	Подготовка к сдаче норм 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.**

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

**Рекомендации общего характера.** Для проведения занятий по физическому воспитанию студенты Университета распределяются по учебным отделениям. Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского

заклучения), физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студентов. На основе этих показателей каждый студент попадает в одно из трех отделений для прохождения курса физической культуры. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

Зачисление в основную группу – разрешаются занятия физической культурой без ограничений, а также участие в соревнованиях.

Зачисление в подготовительную группу – разрешаются занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок, а участие в соревнованиях только при наличии допуска медицинской организации.

Зачисление в специальную медицинскую группу – разрешаются занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре, изучают теоретические аспекты дисциплины «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики».

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 самостоятельные занятия студентов 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 согласно инструкции. 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. Знать нормы ГТО, требования к выполнению упражнений, 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 сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по легкой атлетики. Быть активным участником практических занятий.

**Рекомендации для студентов, освобожденных от практических занятий по подготовке реферата.** Тема выбирается совместно с преподавателем из списка предложенных, возможно - интересующая студента тема. 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.

**Рекомендации для выполнения контрольных заданий.** Контрольное задание выполняется студентом самостоятельно с соблюдением алгоритма выполнения и оформляется в соответствии с требованиями на практическом занятии. Оно является интегральной формой проверки знаний студента, 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.

Для получения промежуточной аттестации студенту необходимо выполнить все задания, предусмотренные программой дисциплины.

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

### 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	Подготовка к сдаче норм 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 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.