

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

Физическая культура и спорт

Специальность: 32. 05. 01 Медико-профилактическое дело

Направленность: Медико-профилактическое дело

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» 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:

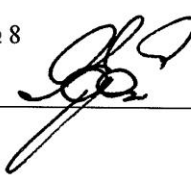
Явдошенко Евгений Олегович, доцент кафедры физической культуры, заведующий кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук;
Малянова Елена Юрьевна, старший преподаватель кафедры физической культуры.

Рецензент:

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

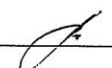
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры

«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

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
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
ОПК- 2 Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения	ИД 1 ОПК 2 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
ИД-1 УК-7	знает методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья.	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной медицинских групп: 1.- Оценка преподавателя деятельности обучающихся на практических занятиях. 2. -Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. 3. -Контрольное (составить комплекс гигиенической
	умеет составлять комплексы упражнений различной направленности, развивать физические качества и поддерживать их необходимый уровень для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

ИД-2 УК-7	знает научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной физической культуры и понимает их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения.	гимнастики (утренней гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы и др.), представить индивидуальную программу физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности). Для обучающихся, освобожденных от практических занятий: 1.– реферат, 2.-контрольное задание (составить комплекс гигиенической гимнастики (утренней гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы и др.), 3.-представить индивидуальную программу физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности).
	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.	
ИД 1 ОПК 2	знает	
	умеет	

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры	
		I	II
Контактная работа обучающихся с преподавателем	72	36	36
Аудиторная работа:	70	36	34
Практические занятия (ПЗ)	70	36	34
Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации	2		2
Общая трудоемкость: академических часов зачетных единиц	72		
	2		

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	Общая физическая подготовка. Комплексные занятия (атлетическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, упражнения из легкой атлетики, спортивных игр). 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. 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). Овладение системой практических умений и навыков самостоятельных занятий в годичном цикле подготовки, направленных на сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей.	УК-7

		Приобретение навыков и опыта в проведении подготовительной части занятия.	
--	--	---	--

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	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.	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.	70
			ИТОГО:	70

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) Физическая культура и спорт.

Рекомендации общего характера. Для проведения занятий по физическому воспитанию обучающиеся Университета распределяются по учебным отделениям: основное, подготовительное и специальное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов обучающихся. На основе этих показателей каждый обучающийся 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 «Физическая культура и спорт».

Использование средств физической культуры направлено на улучшение физической подготовленности, функционального состояния и уровня здоровья, а также на повышение физической и умственной работоспособности.

Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в Университете.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия 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 обучающихся. 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. 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 видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.

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

Для получения промежуточной аттестации обучающимся 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:

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.
3. 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).
4. 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:

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

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.