

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 и спорт»

Специальность **31.05.01** «Лечебное дело»
Кафедра **физической культуры**
Курс 1 Семестр 1-2
Экзамен нет (семестр) Зачет 2 (семестр)
Лекции 6 (час)
Практические (лабораторные) занятия 66 (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 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета) утвержденного в 2016 году.

Составители рабочей программы:

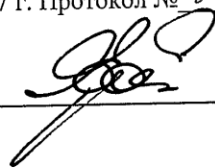
Явдошенко Е. О., заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова, кандидат педагогических наук, доцент;
Малянова Е.Ю., старший преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова

Рецензент:

Н. Н. Силкин, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры «12» 04 2017 г. Протокол № 8.

Заведующий кафедрой

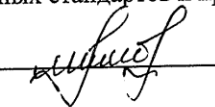


/Явдошенко Е.О./

СОГЛАСОВАНО:

с отделом образовательных стандартов и программ «29» 03 2017 г.

Заведующий отделом



/Михайлова О.А./

Одобрено методическим советом лечебного факультета «21» 04 2017 г. прот. № 4

Председатель, проф.



/Радченко В.Г./

1. Цели и задачи дисциплины:

Цели:

«Физическая культура и спорт» состоит в формировании 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 отношения 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 и спорт» изучается в 1-2 семестрах, относится к Блоку 1 базовая часть.

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

Физическая культура» (базовый уровень)

Умения: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

Навыки:

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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:

Поликлиническая терапия.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	ОК 5	Готовность к саморазвитию, самореализации, самообразованию и использованию творческого потенциала.	1.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 профессиональных значимых качеств и свойств личности.	Реферат

				ьной деятельности.		
2	ОК - 6	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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. 3. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также	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	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	Реферат

			<p>расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.</p>	<p>коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.</p> <p>3. Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.</p>	<p>свойств личности.</p> <p>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>3. Средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.</p>	
--	--	--	--	---	---	--

3	ПК - 15	<p>Готовность к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительно го характера, навыкам самоконтроля основных физиологически х показателей, способствующи м сохранению и укреплению здоровья, профилактики заболеваний.</p>	<p>1.Методы самоконтроля основных физиологически х 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 функциональны х возможностей физиологически х систем, повышение сопротивляемос ти защитных сил организма. 4.Методы закаливания. 5.Гигиенические мероприятия оздоровительно го 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 физиологически х показателей. 4.Применять гигиенические мероприятия оздоровительно го характера. 5.Использовать методы закаливания.</p>	<p>1.Системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающи х сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизически х способностей и свойств личности.</p>	
---	---------	--	---	--	---	--

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

Компетенции должны соответствовать видам профессиональной деятельности и Учебным циклам программы специалитета ФГОС соответствующей специальности

Виды оценочных средств, которые могут быть использованы при освоении компетенций: коллоквиум, контрольная работа, собеседование по ситуационным задачам, тестирование письменное или компьютерное, типовые расчеты, индивидуальные домашние задания, реферат, эссе, отчеты по практике

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины
1.	ОК – 5, ОК - 6 ПК - 15	Теоретический раздел
2.	ОК – 5, ОК - 6 ПК - 15	Практический раздел

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудовоемкость	объем в академических часах (АЧ)	Семестры	
	объем в зачетных единицах (ЗЕ)		1	2
Аудиторные занятия (всего)	2	72	36	36
В том числе:				
Лекции		6	4	2
Практические занятия (ПЗ)		66	32	34
Сем.инары (С)				
Лабораторные работы (ЛР)				
Самостоятельная работа (всего)				
В том числе:				
Подготовка к занятиям Реферат (написание и защита)				
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)				зачет
Общая трудовоемкость часы зач. ед.	2	72	36/1	36/1

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛЗ	С	СРС	Всего часов
1	Теоретический	6					6
2	Практический		66				66
	Итого	6	66				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
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
3	Физическая культура в профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): сущность понятия, цель, задачи, основные средства. Место ППФП в физическом воспитании студентов. Производственная гимнастика: сущность понятия, цель, задачи, разновидности	2	Презентация

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

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

1	<p>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.</p> <p><i>Девушки.</i> 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><i>Юноши.</i> 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).</p>	58	
2	Контрольные занятия	8	

5.4.Лабораторный практикум - не предусмотрен.

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

5.5.Тематический план семинаров – не предусмотрен.

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

6. Организация текущего, промежуточного и итогового контроля знаний

№ п/п	№ семестра	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства		
				Виды	Кол-во нормативов	Кол-во рефератов

1	2	3	4	5	6	7
1.	1-2	Текущий уровень физической подготовленности	Практический раздел	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.	6	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	6	25

6.1.Примеры оценочных средств:

1.Обязательные контрольные нормативы для определения физической подготовленности.

Обязательные контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов основной и подготовительной медицинских групп.

1 курс						
№ п/п	Содержание упражнения	Юноши				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м(с)	13.8	14.3	14.6	14.9	15.2
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
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	6	4
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	13	8	6	4	2
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200	190	180
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	50	40	30	20	10

Девушки						
1.	Бег на 100 м (с)	16.3	17.6	18.0	18.4	18.8
2.	Бег на 2 км (мин, с) 12-минутный бег- тест Купера (для подготовительной группы)	9.50	11.20	11.50	12.20	12.50
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	8	7
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	16	9	7	5	3
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	40	30	20	15	10

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

Характеристика направленности упражнения / пол	Оценка в баллах					
	5	4	3	2	1	
Силовые способности мышц живота						
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
Силовые способности мышц ног						
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

Силовые способности мышц спины						
Поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол. раз	Д	52 и выше	45 - 51	39 - 44	32 - 38	31 и ниже
	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

2. 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 предусмотрена.

Вид работы	Часы	Контроль выполнения работы

7.1. Самостоятельная проработка некоторых тем – не предусмотрена.

Название темы	Часы	Методическое обеспечение	Контроль выполнения работы

7.2. Примерная тематика курсовых работ: не предусмотрена.

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:

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: не предусмотрено

г) базы данных, информационно-справочные системы –

1. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. / <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
2. Легкая атлетика России / <http://rusathletics.com/>
3. Спорткнига. Физкультура и спорт. / <http://sportkniga.kiev.ua/cat/29/>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

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

Кабинеты:

- спортивный зал 640 кв.м.,
- гимнастический зал 35 кв.м.,
- открытая уличная площадка 4000 кв.м.,
- бассейн 6 дорожек по 25 м.,

- тренажерный зал 30 кв.м.,
- тренажерный зал 20 кв.м.,
- учебный класс 25 кв.м.

Мебель: столы письменные, стулья, 1 учебная доска.

Медицинская аптечка.

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

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

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.