

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»

Направленность «Лечебное дело», реализуемая частично
на английском языке

2019

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования специальности 31.05.01 «Лечебное дело» утвержденного в 2016 году.

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.

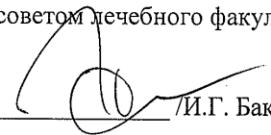
Рецензент:

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

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры
«26» 08 2019 г. Пр. №1

Заведующий кафедрой, доцент  /Е.О. Явдошенко/

Одобрено методическим советом лечебного факультета
«19» сентября 2019 г.

Председатель, проф.  /И.Г. Бакулин /

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающегося способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Обеспечить понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формировать мотивационно-ценностное отношение 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 организм 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.

2. Место дисциплины в структуре программы специалитета:

Дисциплина изучается в 1-2 семестрах, относится к Блоку 1 базовая часть.

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура и спорт» (базовый уровень).

Знания:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Умения:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Навыки:

- 1) владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью;

2) владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

3) владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

4) 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 дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Номер /индекс с компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Иметь навык	Оценочные средства
	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 и. 3.Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а	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	1.Системы 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. 2.Методики формирования и выполнения	<i>1. Для обучающихся основной, подготовительной и специальной (А) групп:</i> -контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности - контрольные задания <i>2. Для специальной группы Б и освобожденных от практических занятий:</i> - реферат, - контрольные задания

			также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.	эффективной профессиональной деятельности. 3. Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.	комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий; способов самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, рационального режима труда и отдыха. 3. методов противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.	
--	--	--	---	---	--	--

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины
1.	ОК – 6	Теория физической культуры
2.	ОК – 6	Общая физическая подготовка

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры	
		I	II
Контактная работа обучающихся с преподавателем	72	36	38
Аудиторная работа:	70	36	36
Лекции (Л)	6	4	2
Практические занятия (ПЗ)	64	32	32
Внеаудиторная работа (самостоятельная работа):			
Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации	2		2
Общая трудоемкость: академических часов	72		
зачетных единиц	2		

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛЗ	С	СР	Всего часов
1	Теория физической культуры	4	32	-	-		36
2	Общая физическая подготовка	2	32	-	-		34
	Итого	6	64	-	-		70

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.	6	Презентация

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

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
1.1	Комплексные занятия	18	Контрольные задания, написание реферата, контрольные нормативы.
	Атлетическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, упражнения из легкой атлетики, спортивных игр. Совершенствование координации движений, силы и силовой выносливости; развитие силовых, скоростно-силовых качеств, развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы. Приобретение навыков и опыта в проведении подготовительной части занятия.	8	
		2	
		2	
1.2	Гимнастика	12	
	Девушки. 1.Ритмическая гимнастика. Физические упражнения на гибкость, координацию, пластику движений.	4	
	2.Аэробика. Базовые шаги, движения руками. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы.	2	
	3.Комплексы упражнений на тренажерах. Силовые упражнения и техника их выполнения.	2	
	4.Степ-аэробика. Основные виды шагов и техника их выполнения.	2	
	Юноши. 1.Обучение базовым упражнениям атлетической гимнастики.	4	

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
	2.Комплексы упражнений на тренажерах Обучение упражнениям для развития верхнего плечевого пояса. Обучение упражнениям для развития нижних конечностей. Обучение упражнениям для развития мышц-сгибателей и разгибателей туловища.	6	
1.3	Плавание	16	
1.4	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	18	
	Итого:	64	

5.4. Лабораторный практикум - не предусмотрен

5.5. Тематический план семинаров - не предусмотрен

**6. Организация текущего, промежуточного и итогового контроля знаний
(Приложение А)**

№ п/п	№ семе стра	Формы контроля	Наименован ие раздела дисциплин ы	Оценочные средства (кол-во)			
				Виды	Кол-во тем реферат	Контрольны е нормативы по определени ю уровня физической (кол-во)	Контрол ьные задания (кол-во)
1.	1-2	Текущий	Теория физической культуры	Контрольные задания.		-	-
				Реферат.	25		6
2.	1-2	Текущий	Общая физическая подготовка	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности;	25	23	
				Контрольные задания			6
				Реферат	25		
3.	2	Промежу точная аттестаци я (зачет)		Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Для освобожденных обучающихся и обучающихся специальной группы «Б» реферат, контрольные задания .	- 25	11	- 6

6.1. Примеры оценочных средств:

1. Примерные контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности обучающихся (входной контроль)

Для основной и подготовительной групп.

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с.)	16.3	17.6	18,0	18.4	18.8	13.8	14.3	14.6	14.9	15.2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Вес до 85 кг	-	-	-	-	-	15	12	9	7	5
вес более 85 кг	-	-	-	-	-	13	10	9	7	5
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	18	15	12	10	8	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с места толчком двух ног в см	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180

Для специальной 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
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 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. Контрольные задания.

Для обучающихся основной, подготовительной медицинских групп и специальной группы А.

Составить и провести комплекс упражнений на заданную тему с группой обучающихся:

1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
2. Комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельного выполнения.
3. Комплекс упражнений для развития гибкости.
4. Комплекс упражнений с гантелями.
5. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота.
6. Комплекс упражнений для координации движений.

Для обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий.

1. Девушки. Ритмическая гимнастика.

Составить комплекс упражнений:

- для развития гибкости и подвижности в суставах,
- для развития координации движений.

2. Юноши. Обучение базовым упражнениям атлетической гимнастики.

Составить комплекс упражнений:

- с гантелями для развития силы мышц рук.
- для развития силы мышц ног.
- для развития силы мышц туловища

3. Примерная тематика рефератов:

1. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.
2. Гигиенический массаж и самомассаж.
3. Возрастные и половые особенности оздоровительной физической культуры.
4. Физическая тренировка здоровых людей.
5. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
6. Современные системы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.
7. Использование форм физической культуры в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
8. Современное Олимпийское движение.
9. Паролимпийское движение в мире.

7. Внеаудиторная самостоятельная работа - не предусмотрено

7.1. Самостоятельная проработка некоторых тем - не предусмотрено

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (Приложение Б):

а) основная литература:

1. Физическая культура: учебник / ред. М. Я. Виленский 2-е изд. Издательство: М. КНОРУС, 2013.- 424 с.

2. 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).

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

б) 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.

в) программное обеспечение:
CDO Moodle

г) базы данных, информационно-справочные системы

№	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
1.	Консультант Плюс	Подписка на 1 год. Срок до 31.12.2020	Государственный контракт №

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

а. Кабинеты:

- спортивный зал 640 кв.м.,
- гимнастический зал 35 кв.м.,
- тренажерный зал 30 кв.м.,
- тренажерный зал 20 кв.м.,
- учебный класс 25 кв.м.
- аудитория №1, павильон 32, оснащенная персональными компьютерами с выходом в Интернет и ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России.

б. Лаборатории: нет

в. Мебель: столы письменные, шкафы, стулья.

г. Тренажеры, тренажерные комплексы, фантомы, муляжи:

- комплект тренажеров для силовой подготовки.

д. Медицинское оборудование (для отработки практических навыков): нет.

е. Аппаратура, приборы: нет.

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»

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) - основная, подготовительная и специальная (А и Б) 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 курса 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.

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.

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 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 обучающихся. Особенно важен активный отдых в каникулы.

Рекомендации для практических занятий. Обратит внимание на регулярное посещение занятий, на наличие соответствующей спортивной одежды. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели 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. Желательно дополнительно заниматься: посещать секции, фитнес клубы и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности.

Рекомендации для обучающихся освобожденных от практических занятий и обучающихся специальной группы «Б». Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре, изучают теоретические аспекты дисциплины.

Подготовка реферата. Тема выбирается совместно с преподавателем из списка предложенных, возможно - интересующая обучающегося 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 обучающимся самостоятельно с соблюдением алгоритма выполнения и оформляется в соответствии с требованиями. Оно является интегральной формой проверки знаний обучающихся, 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 обучающемуся необходимо выполнить все обязательные контрольные нормативы, для освобожденных обучающихся и обучающихся специальной группы «Б» реферат, контрольные задания.