

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

___ Кафедра физической культуры ___

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



Л.А. Мурашова

«15» января 2023 г.

Рабочая программа
«Элективные дисциплины
по физической культуре и спорту»

для студентов 1-2 курсов,

специальность

___ 31.05.01 Лечебное дело ___

форма обучения - очная

Рабочая программа дисциплины
обсуждена на заседании кафедры
20 января 2023 г., (протокол № 6)

Зав. кафедрой В.Г. Осипов Осипов В.Г.

Подготовил:
заведующий кафедрой,
профессор Осипов В.Г.

Тверь, 2023

I. Внешняя рецензия дана доцентом факультета физической культуры Тверского государственного университета к.б.н., доцентом Папиным М.А.

Рабочая программа рассмотрена на заседании профильного методического совета «28» февраля 2023 г. (протокол № 4)

Рабочая программа рекомендована к утверждению на заседании центрального координационно-методического совета «16» марта 2023 г. (протокол № 7)

II. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 31.05.01 «Лечебное дело», с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся универсальных компетенций для оказания квалифицированной медицинской помощи в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Задачи дисциплины:

1. Способствовать укреплению здоровья студентов средствами физической культуры.
2. Повышать и поддерживать на оптимальном уровне их физическую работоспособность.
3. Совершенствовать двигательные навыки, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
4. Формировать у студентов устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой.
5. Выбатывать у студентов ценностные установки на использование средств и методов физической культуры в своей дальнейшей профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция: УК-7	
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Индикатор достижений	Планируемые результаты обучения
ИУК - 7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: <ul style="list-style-type: none">– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни– возможности использования средств физической культуры в комплексе здоровьесберегающих технологий Уметь: <ul style="list-style-type: none">– выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни– выбрать эффективный вариант двигательной активности с учетом физиологических особенностей организма Владеть: <ul style="list-style-type: none">– навыками использования средств и методов физической

	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<p>ИУК - 7.2</p> <p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы сочетания физической и умственной нагрузки для нормального функционирования организма – принципы организации самостоятельных занятий физической культурой для поддержания должного уровня работоспособности организма <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать свое рабочее и свободное время для эффективного поддержания здоровья и работоспособности – планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки для обеспечения полноценной работоспособности организма <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и выбора эффективных средств физической культуры для обеспечения должной работоспособности, с учетом внутренних и внешних условий реализации
<p>ИУК - 7.3</p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные элементы здорового образа жизни и их влияние на здоровье и работоспособность человека – нормы и правила реализации двигательной активности в виде: утренней гимнастики, производственной гимнастики, занятий физической культурой <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной деятельности – пропагандировать двигательную активность как важнейший элемент здорового образа жизни <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками соблюдения и популяризации здорового образа жизни как важнейшего средства поддержания здоровья и работоспособности

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются обязательными для освоения, не переводятся в з.е. и не включаются в объем программы специалитета.

Параллельные и последующие междисциплинарные взаимосвязи дисциплины «ЭД по физической культуре и спорту»:

1. Анатомия.
 - Опорно-двигательная система человека.
 - Биомеханические основы физических упражнений.
2. Нормальная физиология.
 - Возрастно-половые особенности развития основных физических

качеств и двигательных навыков.

— Физиологические закономерности спортивной тренировки.

3. Физическая культура и спорт.

— Использование средств и методов физической культуры для поддержания здоровья и физической работоспособности.

— Использование средств и методов физической культуры для развития и совершенствования физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость).

— Способы и методы оценки физической работоспособности.

— Формирование у студентов мотивации и потребности в регулярных занятиях двигательной активностью.

4. Медицинская реабилитация.

— Использование средств физической культуры для укрепления, поддержания и восстановления здоровья и работоспособности человека.

— Теоретические и методические основы построения занятий оздоровительно-восстановительной физкультурой.

— Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях оздоровительно-восстановительной физкультурой.

5. Объём дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в объеме 204 часов реализуется в рамках:

— Элективных модулей в объеме 106 академических часов /контактная работа с преподавателем/.

— Самостоятельных занятий физической культурой и спортом в объеме – 98 часов.

5. Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций:

— учебно-тренировочное занятие, тренинг в парах и малых группах, мастер-класс, соревнования и турниры, физкультурно-массовые мероприятия, тренинг с общеразвивающими упражнениями, тренинг со специальными упражнениями.

6. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится на кафедре неврологии, реабилитации и нейрохирургии в форме «зачета» в конце 6-го семестра обучения.

III. Учебная программа дисциплины

1. Содержание дисциплины

Содержание элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» построено таким образом, чтобы:

1. Обеспечить студентам разностороннюю физическую подготовку.
2. Дать студентам возможность совершенствоваться в определенном виде спорта.
3. Дать студентам навыки самостоятельных занятий физической культурой для поддержания здоровья и работоспособности.

1. Модуль «Волейбол» - 20 часа	
Тема 1.1.	Обучение и совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Общефизическая подготовка.
Тема 1.2.	Обучение и совершенствование техники нижней и верхней подачи мяча. Общефизическая подготовка.
Тема 1.3.	Обучение и совершенствование тактике игровых действий на площадке. Общефизическая подготовка.
2. Модуль «Баскетбол» - 20 часа	
Тема 2.1.	Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками. Общефизическая подготовка.
Тема 2.2.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча и броска по кольцу. Общефизическая подготовка.
Тема 2.3.	Обучение и совершенствование тактики игровых действий на площадке. Общефизическая подготовка.
3. Модуль «Скандинавская ходьба» - 20 часа	
Тема 3.1.	Обучение и совершенствование технике скандинавской ходьбы. Общефизическая подготовка.
Тема 3.2.	Тренировка опорно-двигательного аппарата и кардиореспираторной системы средствами скандинавской ходьбы.
4. Модуль «Всероссийский комплекс ГТО» - 46 часа	
Тема 4.1.	Учебно-тренировочные занятия по программе испытаний Всероссийского комплекса ГТО
Тема 4.2.	Спортивно-массовые мероприятия по программе испытаний комплекса ГТО
Самостоятельная двигательная активность студентов - 98 часов	
Всего – 204 часа	

2. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций*

Коды (номера) модулей (разделов) дисциплины и тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем			Всего часов на контактную работу	Самостоятельная работа студента	Итого часов	Формируемые компетенции		Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	Лекции	Практические занятия	Зачет				УК 7			
Модуль 1										
1.1.		6		6	6	12	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
1.2.		6		6	6	12	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
1.3.		8		8	6	14	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 2										
2.1.		6		6	6	12	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
2.2.		6		6	6	12	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
2.3.		8		8	6	14	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 3										
3.1.		10		10	10	20	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
3.2.		10		10	10	20	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 4										
4.1.		30		30	20	50	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
4.2.		16		16	22	38	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
ИТОГО:		106		106	98	204				

Список сокращений.

- Образовательные технологии, способы и методы обучения: учебно-тренировочное занятие (У-Т), тренинг в парах и малых группах (МГ), мастер-класс (МК), соревнования и турниры (С), физкультурно-массовые мероприятия (Ф-М), тренинг с общеразвивающими упражнениями (То), тренинг со специальными упражнениями (Тс).
- Формы текущего и рубежного контроля: тестовые задания (Т), элементы техники видов спорта (ЭлТ), практические навыки (Пр), балльно-накопительная система (БНС).

IV. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций (Приложение № 1)

1. Оценочные средства для текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости

Текущий контроль осуществляется в виде:

- демонстрации элементов техники изучаемого вида спорта;

Рубежный контроль осуществляется в виде:

- демонстрации общей техники изучаемого вида спорта;
- выполнения заданий в тестовой форме

1.1. Примеры заданий для оценки навыков в текущем контроле

- 1) Покажите технику нижней подачи в волейболе.
- 2) Покажите технику ведения мяча в баскетболе.
- 3) Покажите технику верхней и нижней передачи мяча в волейболе.
- 4) Покажите технику передвижения скандинавской ходьбой.
- 5) Покажите подбор высоты палок для скандинавской ходьбы.
- 6) Техника выполнения теста на гибкость при сдаче норм ГТО.
- 7) Покажите технику выполнения прыжка с места при сдаче норм ГТО.

Критерии оценки в текущем контроле:

- «Удовлетворительно» - обучающийся самостоятельно и без существенных ошибок демонстрирует изучаемый элемент техники.
- «Не удовлетворительно» - обучающийся не может самостоятельно и правильно продемонстрировать технику изучаемого элемента.

1.2. Примеры заданий для оценки навыков в рубежном контроле

- 1) Демонстрация навыков владения техническими элементами игры в волейбол.
- 2) Демонстрация навыков владения техническими элементами игры в баскетбол.
- 3) Демонстрация навыков владения техникой скандинавской ходьбы.
- 4) Демонстрация техники выполнения обязательных тестов Всероссийского комплекса ГТО.
- 5) Демонстрация использования средств физической культуры для общефизической подготовки.

Критерии оценки технических элементов спорта в рубежном контроле:

- «Удовлетворительно» - обучающийся самостоятельно и без существенных ошибок демонстрирует технические элементы изучаемого вида спорта.
- «Не удовлетворительно» - обучающийся не может самостоятельно и правильно продемонстрировать технические элементы изучаемого вида спорта.

1.3. Примеры заданий в тестовой форме в рубежном контроле

(укажите один или несколько правильных ответов)

1. Элементы правильного выполнения верхней передачи мяча:

- 1) ноги выпрямлены в коленях
- 2) ноги слегка согнуты в коленях
- 3) голова сильно запрокинута назад
- 4) голова слегка откинута назад, взгляд фиксируется на мяче
- 5) руки располагаются на уровне пояса
- 6) руки располагаются на уровне лица

(Эталон ответа: 2,4,6)

2. Элементы правильной техники при выполнении нижней передачи мяча в волейболе:

- 1) нижняя передача мяча выполняется на слегка согнутых ногах
- 2) нижняя передача мяча выполняется на прямых ногах:
- 3) неравномерное соприкосновение мяча с предплечьями рук
- 4) предплечья рук одновременно касаются мяча
- 5) предплечья рук сильно разведены в стороны
- 6) предплечья рук почти соприкасаются друг с другом

(Эталон ответа: 1,4,6)

3. Необходимое количество игроков на каждой площадке при двухсторонней игре в волейбол:

- 1) 6
- 2) 7
- 3) 5
- 4) 4

(Эталон ответа: 1)

4. Сколько очков дают команде броски со «штрафного» в баскетболе:

- 1) 2
- 2) 3
- 3) 4
- 4) 1

(Эталон ответа: 1)

5. Нарушения, приводящие к наказанию штрафным броском в баскетболе:

- 1) удары по рукам
- 2) нахождение игрока около кольца в течение 1 мин.
- 3) толчки
- 4) неправильный блок

(Эталон ответа: 1,3,4)

6. Передачу мяча в баскетболе можно осуществлять:

- 1) разрешается передача мяча только руками
- 2) разрешается передача мяча ногой
- 3) разрешается передача мяча головой

(Эталон ответа: 1)

Критерии оценки тестового контроля:

- «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;
- «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

2. Общая оценка по результатам освоения дисциплины

Оценка уровня освоения практических навыков базируется на результатах рубежного контроля по изучаемым видам спорта.

Оценка уровня методико-теоретических знаний базируется на результатах рубежного тестового контроля.

Критерии итоговой оценки освоения дисциплины:

- **«Удовлетворительно»** - ставится студенту, если он в течение учебного года по всем видам спорта выполнил на рубежном контроле зачетные требования.
- **«Не удовлетворительно»** - ставится студенту, если он в течение учебного года по одному или нескольким видам спорта не выполнил на рубежном контроле зачетных требований.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

а). Основная литература:

1. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе [Текст]: учебник /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2022. – 471 с.

б). Дополнительная литература:

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие /Ю.П. Кобяков.– Ростов н/Д: Феникс, 2014.– 252 с.
2. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: теоретические основы [Текст]: учебное пособие /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2021. – 213 с.
3. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: методика и практика [Текст]: учебное пособие /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2021. – 235 с.

4. Осипов, В.Г. Технология физкультурно-оздоровительных занятий для девочек и девушек [Текст]: монография /В.Г. Осипов, Э.В. Буланова. – Тверь, РИЦ ТГМА, 2014. – 233 с.

**2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины
Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:**

- Электронный справочник «Информо» для высших учебных заведений (www.informuo.ru);
Университетская библиотека on-line (www.biblioclub.ru);
Информационно-поисковая база Medline (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>);
Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» // <http://window.edu.ru/>;
Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России // <http://vrachirf.ru/company-announce-single/6191/>;

3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

3.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:

1. Microsoft Office 2016:
 - Access 2016;
 - Excel 2016;
 - Outlook 2016;
 - PowerPoint 2016;
 - Word 2016;
 - Publisher 2016;
 - OneNote 2016.
2. Комплексные медицинские информационные системы «КМИС. Учебная версия» (редакция Standart) на базе IBM Lotus.
3. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SUNRAV TestOfficePro
4. Система дистанционного обучения Moodle

3.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

- 1) Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.ru);
- 2) Консультант врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс]. – Москва: ГЭОТАР-Медиа. – Режим доступа: www.geotar.ru;
- 3) Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru>)

4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. В процессе учебных занятий студенты должны приобрести базовые навыки в выполнении технических приемов наиболее популярных видов спорта и уметь их использовать для поддержания своей физической и профессиональной кондиции.
2. Освоение элективных дисциплин по физической культуре и спорту должно дать студенту методические и практические навыки по использованию средств физической культуры для развития и поддержания основных физических качеств человека /силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости/.
3. В процессе учебных занятий у студента необходимо сформировать устойчивую мотивацию и потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом для поддержания здоровья и работоспособности.
4. Знания и навыки, полученные студентами на дисциплине «Физическая культура и спорт», должны стать базовой основой при освоении на старших курсах раздела «Лечебная физическая культура».

VI. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине
Приложение № 3

VII. Научно-исследовательская работа студента

- Научно-исследовательская работа студентов организована в рамках работы кружка СНО на кафедре физической культуры.
- Практикуется реферативная работа и проведение научных исследований с последующим выступлением на секционных конференциях СНО «Валеология» и итоговых конференциях СНО ТГМУ, а также публикацией статей (тезисов) в сборниках студенческих работ и молодых ученых.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

Представлены в Приложении № 4

Приложение № 1

Фонды оценочных средств для проверки уровня сформированности компетенций (части компетенций)
для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-------------	--

1. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать» (воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты):

1.1. Примеры вопросов для контроля сформированности компетенции (знать):

- 1) Какие виды спорта можно рекомендовать для увеличения силы.
- 2) Обоснуйте использование средств физической культуры для укрепления и поддержания здоровья.
- 3) Обоснуйте использование средств физической культуры для обеспечения полноценной физической работоспособности.
- 4) Какие виды спорта целесообразно использовать для тренировки сердечно-сосудистой системы.
- 5) Дайте характеристику нагрузки тренирующей выносливость.
- 6) Какие виды спорта можно рекомендовать девушкам для гармоничного физического развития.

1.2. Примеры тестовых заданий для контроля сформированности компетенции (знать):

(укажите один или несколько правильных ответов)

1. Для сохранения и укрепления здоровья важнейшее значение имеют следующие элементы образа жизни:

- 1) пристрастие к углеводной пище
- 2) двигательная активность
- 3) психоэмоциональная устойчивость
- 4) гипокинезия
- 5) отсутствие вредных привычек

Эталон ответа: 2,3,5

2. Какой вид физической нагрузки наиболее эффективен для тренировки сердечно-сосудистой системы

- 1) силовая нагрузка
- 2) скоростная нагрузка
- 3) нагрузка на выносливость
- 4) скоростно-силовая нагрузка

Эталон ответа: 3

3. Оптимальная частота сердечных сокращений во время оздоровительных тренировок у здоровых людей

- 1) 220 – возраст
- 2) 200 – возраст
- 3) 190 – возраст
- 4) 180 – возраст
- 5) 170 – возраст

Эталон ответа: 5

4. Проведение разминки перед физическими нагрузками:

- 1) противодействует процессу утомления

- 2) оптимизирует предстартовое состояние организма
- 3) ускоряет процесс вработывания
- 4) улучшает терморегуляцию организма
- 5) является профилактикой травм в спорте

Эталон ответа: 2,5

5. В процессе «вработывания» происходит:

- a) предстартовая подготовка организма к выполнению работы
- b) настройка механизмов управления движениями и вегетативных процессов в самом начале работы
- c) улучшение координации и формирование необходимого стереотипа движений
- d) достижение необходимого уровня вегетативного обеспечения
- e) накопление энергетических запасов организма

Эталон ответа: 2,3,4

2. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Уметь» (решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения):

3.1. Примеры заданий для контроля сформированности компетенции (уметь):

1. Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения физической выносливости.
2. Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
3. Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения силовых качеств человека.
4. Выбрать эффективные средства физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата.
5. Выбрать эффективные средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.

3. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Владеть»:

3.1. Примеры заданий для контроля сформированности компетенции (владеть):

1. Владеть навыками использования элементов волейбола для поддержания физического здоровья и работоспособности.
2. Владеть навыками использования элементов баскетбола для поддержания физического здоровья и работоспособности.
3. Владеть навыками использования скандинавской ходьбы для поддержания физического здоровья и работоспособности.
4. Владеть навыками использования элементов комплекса ГТО для поддержания физического здоровья и работоспособности.

**Справка о материально-техническом обеспечении
рабочей программы
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

(название дисциплины, модуля, практики)

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных по- мещений и помещений для само- стоятельной работы
1.	Спортивный зал - 540 кв.м.	Площадки для игры в волейбол, баскетбол; шведские стенки, си- ловые тренажеры, спортивный инвентарь
2.	Загородный спортивно- оздоровительный лагерь	Спортивные площадки для игры в волейбол, баскетбол, футбол.
1.	Стрелковый тир - 75 кв.м. /общежитие №1/	Пневматические винтовки - 4, ав- томатическая смена мишеней, трубы для корректировки стрель- бы, сейф для хранения оружия - 2