

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

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

для студентов 1-3 курсов,

направление подготовки (специальность)
34.03.01 Сестринское дело

форма обучения
очно-заочная

Трудоемкость, часы	328 ч.
в том числе:	
контактная работа	100 ч.
самостоятельная работа	228 ч.
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Тверь, 2023

I. Разработчики:

Заведующий кафедрой физической культуры, профессор В.Г. Осипов

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры 23 мая 2023 г (протокол № 9)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании профильного методического совета 22 мая 2023 г. (протокол № 5)

Рабочая программа утверждена на заседании Центрального координационно-методического совета 28 августа 2023 г (протокол №1)

II. Пояснительная записка

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

1. Цель и задачи дисциплины

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

Задачи дисциплины:

- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую работоспособность и психомоторные навыки;
- развивать и совершенствовать основные двигательные качества; формировать устойчивую мотивацию к физическому самосовершенствованию;
- совершенствовать двигательные навыки, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Индикатор достижений	Планируемые результаты обучения В результате изучения дисциплины студент должен:
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б.УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: <ul style="list-style-type: none">— принципы организации самостоятельных занятий физической культурой для поддержания должного уровня физической подготовленности— основные правила здорового образа жизни /ЗОЖ/ Уметь: <ul style="list-style-type: none">— выбрать эффективные средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности— использовать двигательную активность как важнейший элемент здорового образа жизни Владеть: <ul style="list-style-type: none">— навыками использования средств физической культуры для поддержания должного

		<p>уровня физической подготовленности</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<p>Б.УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы и правила занятий физической культурой – возможности использования физической культуры в комплексе здоровьесберегающих технологий <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий – использовать средства физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками выбора необходимых средств физической культуры, в сочетании с другими здоровьесберегающими технологиями, для обеспечения здоровья и должного уровня трудоспособности

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту реализуется в рамках:

- элективных модулей в объеме 328 академических часов.

Междисциплинарные связи дисциплины:

1. Нормальная физиология.
 - Возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков.
 - Физиологические закономерности спортивной тренировки.
 - Основные физиологические константы спортсменов различных специальностей.
 - Энергозатраты организма при занятиях спортом.

2. Физическая реабилитация.

- Двигательная активность как важнейший фактор здорового образа жизни и активного долголетия.
- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- Принципы построения занятий оздоровительной физкультурой.
- Основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.
- Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями.

3. Гигиена.

- Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.
- Гигиенические нормы и требования к инвентарю и помещениям при занятиях физической культурой спортом.

4. Образовательные технологии

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

- занятие в спортивных секциях, самостоятельные занятия, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях.

5. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура элективная» проводится в форме «зачёта» в конце 6-го семестра.

III. Учебная программа дисциплины

1. Содержание дисциплины

Содержание элективных дисциплин по физической культуре и спорту построено таким образом, чтобы:

- обеспечить студентам разностороннюю физическую подготовку;
- дать возможность совершенствоваться в определенном виде спорта.

Модуль 1. Методико-практический модуль - 100 часов	
Тема 1.1.	Принципы организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом
Тема 1.2.	Обучение основам игры в волейбол
Тема 1.3.	Обучение основам игры в баскетбол
Тема 1.4.	Обучение основам игры в футбол

Тема 1.5.	Обучение основам игры в бадминтон
Тема 1.6.	Обучение основам передвижения на лыжах
Тема 1.7.	Обучение основам беговых упражнений
Тема 1.8.	Обучение технике скандинавской ходьбы
Тема 1.9.	Средства и методы развития выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости
Модуль 2. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом - 228 часов	
Тема 2.1.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность

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 УК-7	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	Практические занятия	Зачет						
Модуль 1.								
1.1.	10		10			x	МК, Тм	ПрН
1.2.	10		10			x	МК, Тм	ПрН
1.3.	10		10			x	МК, Тм	ПрН
1.4.	10		10			x	МК, Тм	ПрН
1.5.	10		10			x	МК, Тм	ПрН
1.6.	10		10			x	МК, Тм	ПрН
1.7.	10		10			x	МК, Тм	ПрН
1.8.	10		10			x	МК, Тм	ПрН
1.9.	20		20			x	МК, Тм	ПрН
Модуль 2.				228		x	СамЗ, Сс	
Зачет								ПрН, Т
ИТОГО:	100		100	228	328			

Список сокращений.

Образовательные технологии, способы и методы обучения: самостоятельные занятия (СамЗ), занятия в спортивных секциях (Сс), мастер-класс (МК), тренировочный метод (Тм), тестовый контроль (Т).

Формы рубежного контроля: практический навык (ПрН).

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

1. Оценочные средства для рубежного контроля успеваемости

Рубежный контроль осуществляется в виде:

- демонстрации технических приемов в избранных видах спорта
- заданий в тестовой форме

1.1. Примеры заданий по выполнению технических приемов осваиваемых видов спорта

1. Показать технику верхней передачи мяча /волейбол/
2. Показать технику нижней передачи мяча /волейбол/
3. Показать технику нижней подачи мяча /волейбол/
4. Показать технику верхней подачи мяча /волейбол/
5. Показать технику ведения мяча /баскетбол/
6. Показать технику передачи мяча /баскетбол/
7. Выполнить штрафные броски мяча в корзину /баскетбол/
8. Показать технику низкого и высокого старта /легкая атлетика/
9. Показать технику ведения мяча (футбол).
10. Показать технику плавания стилем кроль.
11. Выполнить технику подъема на лыжах в гору /лыжный спорт/
12. Выполнить технику удара сверху по волану /бадминтон/
13. Показать технику плавания стилем брасс.

Критерии оценки выполнения практических навыков:

- *«Зачтено»* - студент умеет самостоятельно выполнять основные технические элементы изучаемых видов спорта (при этом могут допускаться малосущественные ошибки и неточности).
- *«Не зачтено»* - студент при выполнении технических элементов изучаемых видов спорта допускает существенные ошибки и не может правильно выполнить технический прием даже с подсказки преподавателя.

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (зачет)

К промежуточной аттестации допускаются студенты, получившие «зачтено» за этапы рубежного контроля.

Этапы проведения промежуточной аттестации по оценке сформированности компетенций

- 1) Задания в тестовой форме
- 2) Задания по выбору эффективных средств физической культуры для физического самосовершенствования, поддержания здоровья и работоспособности

2.1. Примеры заданий в тестовой форме

Укажите один или несколько правильных ответов

1. ИЗМЕНЕНИЯ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
 - 1) улучшаются силовые показатели мышц
 - 2) совершенствуется телосложение
 - 3) повышается пластичность и экономность в движениях
 - 4) снижается роль мышц как вспомогательного фактора кровообращения
 - 5) снижается эластичность и крепость связок и сухожилий
 - 6) формируется более прочный костный скелет

(Эталон ответа: 1,2,3)
2. ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА, КАК ДОЛЖНЫ СООТНОСИТЬСЯ МЕЖДУ СОБОЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ И КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ
 - 1) чем реже количество занятий, тем больше должна быть нагрузка на одном занятии
 - 2) чем реже количество занятий, тем меньше должна быть нагрузка на одном занятии
 - 3) величина нагрузки не зависит от количества занятий в неделю

(Эталон ответа: 1)
3. 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
4. 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)
5. 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)

Критерии оценки тестового контроля:

- «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;

- «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

2.2. Примеры заданий по использованию средств физической культуры для физического самосовершенствования, поддержания здоровья и работоспособности (оценка умений)

- 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.

Критерии оценки выполнения заданий по использованию средств физической культуры:

- «Зачтено» - студент умеет правильно выбрать средства физической культуры для развития и совершенствования основных физических качеств, поддержания здоровья и работоспособности.
- «Не зачтено» - студент допускает серьезные ошибки при выборе средств физической культуры для развития и совершенствования основных физических качеств, поддержания здоровья и работоспособности.

2.3. Критерии итоговой оценки за освоение элективных дисциплин по физической культуре и спорту

Итоговая оценка студентам за освоение дисциплины выставляется по совокупности выполнения зачетных требований промежуточной аттестации.

1. «**Зачтено**» - выставляется студенту, показавшему полное освоение планируемых компетенций, предусмотренных программой, получивший оценку «зачтено» за два этапа промежуточной аттестации.
2. «**Не зачтено**» выставляется студенту, не показавшему освоение планируемых компетенций, предусмотренных программой, получившему оценку «не зачтено» на любом из этапов промежуточной аттестации.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

а). Основная литература:

1. Письменский, И.А. Физическая культура [Текст]: учебник /И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – Москва: Юрайт, 2016. – 493 с.
2. Осипов, В.Г. Технология физкультурно-оздоровительных занятий для девочек и девушек [Текст]: монография /В.Г. Осипов, Э.В. Буланова. – Тверь, РИЦ ТГМА, 2014. – 233с.

б). Дополнительная литература:

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие /Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 252 с.
2. Осипов, В.Г. Физкультурно-оздоровительный синтез-тренинг для девочек и девушек [Текст]: монография /В.Г. Осипов, Э.В. Буланова. – Тверь, РИЦ ТГМА, 2012. – 192 с.

2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Осипов, В.Г. Обучение техническим и тактическим элементам игры в волейбол [Текст]: методические рекомендации /В.Г. Осипов, А.В. Данилов. – Тверь: [б.и.], 2016. – 16 с.
2. Осипов, В.Г. Обучение техническим и тактическим элементам игры в баскетбол [Текст]: методические рекомендации /В.Г. Осипов, Л.А. Коршунова. – Тверь: [б.и.], 2016. – 15 с.
3. Осипов, В.Г. Обучение бегу на короткие и длинные дистанции [Текст]: методические рекомендации /В.Г. Осипов, В.М. Макаров, В.В. Федоров. – Тверь: [б.и.], 2016. – 16 с.
4. Осипов, В.Г. Развитие гибкости у студентов младших курсов на занятиях физической культурой [Текст]: методические указания /В.Г. Осипов, Э.В. Буланова, В.И. Лукинов. – Тверь: [б.и.], 2011. – 48 с.
5. Буланова, Э.В. Обучение техническим и тактическим элементам игры в бадминтон [Текст]: методические рекомендации /Э.В. Буланова, Э.А. Лебедева – Тверь: [б.и.], 2016. – 20 с.

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

Электронный справочник «Информио» 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](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/>;

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

4.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:

1. Microsoft Office 2013:
 - Access 2013;
 - Excel 2013;
 - Outlook 2013 ;
 - PowerPoint 2013;
 - Word 2013;
 - Publisher 2013;
 - OneNote 2013.
2. Комплексные медицинские информационные системы «КМИС. Учебная версия» (редакция Standart) на базе IBM Lotus.
3. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SUNRAV TestOfficePro

4.2. 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>)

5. Методические указания для студентов по освоению дисциплины.

В процессе занятий элективными дисциплинами физической культуры и спорта студенты:

1. Овладевают основами различных видов спорта /легкая атлетика, волейбол, баскетбол, бадминтон, лыжный спорт/. Эти занятия расширяют кругозор в области физической культуры и обеспечивают разностороннюю физическую подготовку.
2. Могут пройти углубленную подготовку по одному из видов спорта.

VI. 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.

VII. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Спортивный зал /540 кв.м./	Площадки для игры в волейбол, баскетбол; шведские стенки, силовые тренажеры, спортивный инвентарь
2.	Загородный спортивно-оздоровительный лагерь	Спортивные площадки для игры в волейбол, баскетбол, футбол.
3.	Стадион «Химик» (на безвозмездной основе)	Корт для мини-футбола, беговая дорожка, площадки для занятий общей физической подготовкой.
4.	Плавательный бассейн (аренда)	Дорожки для плавания, пенопластовые плотики.

*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Справка

о материально-техническом обеспечении рабочей программы дисциплины
Физическая культура элективная

(название дисциплины, модуля, практики)

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Спортивный зал /570 кв.м./	Площадки для игры в волейбол, баскетбол; шведские стенки, силовые тренажеры, спортивный инвентарь
2.	Загородный спортивно-оздоровительный лагерь	Спортивные площадки для игры в волейбол, баскетбол, футбол.
3.	Стадион «Химик» (на безвозмездной основе)	Корт для мини-футбола, беговая дорожка, площадки для занятий общей физической подготовкой, спортивный инвентарь.
4.	Плавательный бассейн (аренда)	Дорожки для плавания, пенопластовые плотики.

*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.