

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

**Кафедра физической культуры**

**Рабочая программа  
Б1.В.10 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

для студентов 1-2-3 курсов

специальность  
**32.05.01. Медико-профилактическое дело**

форма обучения  
очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	<i>0 з.е. / 328 часов</i>
в том числе:	
контактная работа	<i>72 часа</i>
самостоятельная работа	<i>256 часов</i>
Промежуточная аттестация, форма/семестр	<i>Зачет/ 6 семестр</i>

**Тверь, 2024**

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 15 июня 2017 г. № 552) по направлению подготовки (специальности) 32.05.01 Медико-профилактическое дело, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

### 1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся универсальных и общепрофессиональных 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	Индикатор достижений	Планируемые результаты обучения
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	<b>Знать:</b> — научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни — возможности использования средств физической культуры в комплексе здоровьесберегающих технологий <b>Уметь:</b> — выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни — выбрать эффективный вариант двигательной активности с учетом физиологических особенностей организма <b>Владеть:</b> навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

	<p>УК-7.2 Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— основы сочетания физической и умственной нагрузки для нормального функционирования организма</li> <li>— принципы организации самостоятельных занятий физической культурой для поддержания должного уровня работоспособности организма</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать свое рабочее и свободное время для эффективного поддержания здоровья и работоспособности</li> <li>— планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки для обеспечения полноценной работоспособности организма</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— навыками планирования и выбора эффективных средств физической культуры для обеспечения должной работоспособности, с учетом внутренних и внешних условий реализации</li> </ul>
--	---	--

### 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.

#### **4. Объём дисциплины**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в объеме 328 часов реализуется в рамках:

- Элективных модулей в объеме 72 академических часов /контактная работа с преподавателем/.
- Самостоятельных занятий физической культурой и спортом в объеме – 256 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 по физической культуре и спорту проводится в форме «зачета» в конце 6-го семестра обучения.

## **II. Учебная программа дисциплины**

### **1. Содержание дисциплины**

Содержание элективной дисциплины по физической культуре и спорту 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 пло- щадке. 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 пло- щадке. 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 кардио-респираторной системы средствами скандинавской ходьбы.
4. Модуль «Всероссийский комплекс ГТО» - 12 часов	
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 - 256 часов	
Всего – 328 часов	

## 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	20	26	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлГ
1.2.		6		6	20	26	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлГ
1.3.		8		8	20	28	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 2										
2.1.		6		6	20	26	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлГ
2.2.		6		6	20	26	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлГ
2.3.		8		8	20	28	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 3										
3.1.		10		10	20	30	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлГ
3.2.		10		10	20	30	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 4										
4.1.		6		6	48	54	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлГ
4.2.		6		6	48	54	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
ИТОГО:		72		72	256	328				

### 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).

## **III. 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.

## **IV. 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. – Текст : непосредственный.

#### **б). Дополнительная литература:**

1. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: теоретические основы : учебное электронное пособие / В. Г. Осипов ; Твер. гос. мед. ун-т. — Электрон. текст. дан. (64 Кб). — Тверь : Ред.изд. центр Твер. гос. мед. ун-та, 2023. — 1 электрон. опт. диск (CD+R). — Текст: электронный.
2. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: методика и практика : учебное электронное пособие / В. Г. Осипов ; Твер. гос. мед. ун-т. — Электрон. текст. дан. (64 Кб). — Тверь : Ред.-изд. центр Твер. гос. мед. ун-та, 2023. — 1 электрон. опт. диск (CD+R). — Текст: электронный.

### **2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

#### **Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:**

Электронный библиотечный абонемент Центральной научной медицинской библиотеки Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова // <http://www.emll.ru/newlib/>;

Информационно-поисковая база Medline (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>); Российское образование. Федеральный образовательный портал. // <http://www.edu.ru/>;

### **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). ABBYY FineReader 11.0
- 3). Карельская Медицинская информационная система К-МИС
- 4). Программное обеспечение для тестирования обучающихся SunRAV TestOffice- Pro

- 5). Программное обеспечение «Среда электронного обучения 3KL»
- 6). Компьютерная программа для статистической обработки данных SPSS
- 7). Экспертная система обнаружения текстовых заимствований на базе искусственного интеллекта «Руконтекст»
- 8). Справочно-правовая система Консультант Плюс

### **3.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):**

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» ([www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru));
2. Справочно-информационная система MedBaseGeotar ([mbasegeotar.ru](http://mbasegeotar.ru))
3. Электронная библиотечная система «elibrary» (<https://www.elibrary.ru/>)

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

#### **Приложение № 2**

#### **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 и молодых ученых.

#### **VII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

Представлены в Приложении № 3