

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

Кафедра физической культуры

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.01.01 Прикладная физическая культура и спорт**

для студентов 2 курса,

специальность
32.05.01 Медико-профилактическое дело

форма обучения
очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	<i>2 з.е. / 72 ч.</i>
в том числе:	
контактная работа	<i>36 ч.</i>
самостоятельная работа	<i>36 ч.</i>
Промежуточная аттестация, форма/семестр	<i>Зачет / 3 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.

Задачами освоения дисциплины являются:

- укрепление здоровья студентов средствами физической культуры;
- повышение и поддержание на оптимальном уровне их физическую работоспособность;
- совершенствование двигательных навыков, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование у студентов устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой;
- выработка у студентов ценностных установок на использование средств и методов физической культуры в своей дальнейшей профессиональной деятельности.

2 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Индикатор достижения	Планируемые результаты обучения
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК–6.1 Умеет выбирать наиболее эффективные пути и способы совершенствования собственной профессиональной деятельности на основе самооценки.	Знать: - значение физической подготовки для совершенствования профессиональной деятельности; - возможные сферы и направления профессиональной самореализации; - приемы и технологии целеполагания и целереализации; - пути достижения более высоких уровней профессионального и личного развития. Уметь: - сочетать физическую и умственную нагрузки при осуществлении профессиональной деятельности; - выявлять и формулировать проблемы собственного развития, исходя из этапов профессионального роста и требований рынка труда к специалисту; - формулировать цели профессионального и личностного развития, оценивать свои возможности, в том числе физические для достижения планируемых профессиональных целей. Владеть: - навыками планирования, реализации необходимых видов деятельности, используя чередование физической и умственной активности.
	УК–6.2 Умеет определять приоритеты и планировать собственную профессиональную	УК–6.2 Умеет определять приоритеты и планировать собственную профессиональную

	<p>деятельность, контролировать и анализировать ее результаты</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сочетать физическую и умственную нагрузки при осуществлении профессиональной деятельности; - определять приоритеты и планировать собственную профессиональную деятельность; - контролировать свое физическое состояние при осуществлении профессиональной деятельности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -навыками планирования физической и умственной нагрузки при осуществлении профессиональной деятельности; -навыками контроля своего физического состояния при осуществлении профессиональной деятельности.
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК - 7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - возможности использования средств физической культуры в комплексе здоровьесберегающих технологий <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; - выбрать эффективный вариант двигательной активности с учетом физиологических особенностей организма <p>Владеть навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<p>УК - 7.2 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 навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования и выбора эффективных средств физической культуры для обеспечения должной работоспособности, с учетом внутренних и внешних условий реализации
	<p>УК - 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные элементы здорового образа жизни и их влияние на здоровье и работоспособность человека;

	ситуациях и в профессиональной деятельности	- нормы и правила реализации двигательной активности в виде: утренней гимнастики, производственной гимнастики, занятий физической культурой. Уметь: - применять нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной деятельности; - пропагандировать двигательную активность как важнейший элемент здорового образа жизни. Владеть навыками: - навыками соблюдения и популяризации здорового образа жизни как важнейшего средства поддержания здоровья и работоспособности.
УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8.1 Умеет распознавать и оценивать опасные и чрезвычайные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь в случае проявления опасностей	Знать: - классификацию и правила использования средств индивидуальной и коллективной защиты. Уметь: - распознавать и оценивать опасные и чрезвычайные ситуации, определять состояние пострадавших. Владеть навыками: - оказания первой помощи, применения средств индивидуальной защиты.
ОПК-2 Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения	ОПК-2.1 Уметь анализировать информированность населения о здоровом образе жизни и медицинской грамотности.	Знать: - значение физической культуры для поддержания здоровья; основные элементы здорового образа жизни и методы их формирования; - методы и средства повышения грамотности населения в вопросах профилактики заболеваний. Уметь: - планировать и проводить санитарно-гигиеническое просвещение среди населения с целью информирования о здоровом образе жизни и профилактики заболеваний. Владеть навыками: - планирования и применения методов и средств пропаганды здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; - проведения санитарно-просветительской работы среди населения с целью повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний.

3 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» входит в Вариативную часть Блока 1 ОПОП специалитета.

Параллельные и последующие междисциплинарные взаимосвязи дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт»:

1. Анатомия человека

Знания: анатомо-физиологические, возрастно-половые и индивидуальные особенности строения и развития организма человека; опорно-двигательная система человека; биомеханические основы физических упражнений;

Умения: расчёт возможностей организма выполнять те или иные физические упражнения для минимизации получения травм;

Навыки: выполнение комплекса упражнений для дальнейшего развития опорно-двигательной и других систем человеческого организма.

2. Нормальная физиология

Знания: возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков; физиологические закономерности спортивной тренировки; энергозатраты организма при занятиях спортом;

Умения: анализ физиологических факторов на спортивную производительность;

Навыки: повышение спортивной деятельности.

3. Физическая культура и спорт

Знания: комплекс упражнений, способствующие сохранению и повышению физической работоспособности;

Умения: способы и методы оценки физической работоспособности и здоровья; формирование у студентов мотивации и потребности в регулярных занятиях двигательной активностью;

Навыки: 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).

4. Медицинская реабилитация

Знания: теоретические и методические основы построения занятий оздоровительно-восстановительной физкультурой;

Умения: применение теоретических и методических основ на практике;

Навыки: использование средств физической культуры для укрепления, поддержания и восстановления здоровья и работоспособности человека. Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях оздоровительно-восстановительной физкультурой.

4. Объём дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа, из них 36 часов контактной работы и 36 часов самостоятельной работы.

5. Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: семинарские занятия, учебно-тренировочное занятие, метод малых групп, компьютерная презентация, видеofilm, контрольные вопросы, тестирование, практические навыки.

6. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме зачёта в конце 3-го семестра обучения.

III. Учебная программа дисциплины

1. Содержание дисциплины

Раздел 1 Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные феномены. Цели и задачи физической культуры.

Тема 1.2 Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно - реабилитационная физическая культура, средства физической культуры.

Тема 1.3 Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.

Тема 1.4 Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов. Профессиональная направленность физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

Тема 1.5 Физические качества человека. Теория и практика оценки уровня физической подготовки человека.

Тема 1.6. Медицинское обеспечение занятий физической культурой и спортом и самоконтроль за переносимостью нагрузок

Тема 1.7 Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Тема 1.8 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Раздел 2 Основные формы и методы физического воспитания

Тема 2.1 Выносливость и методы ее развития. Физические упражнения, включающие в работу большие мышечные группы и выполняемые относительно длительное время.

Тема 2.2 Гибкость и ее методы развития. Физические упражнения с большой амплитудой движения, выполняемые за счет собственных мышечных сокращений (активная гибкость) или за счет внешних дополнительных отягощений (пассивная).

Тема 2.3 Быстрота и формы ее проявления. Методы и упражнения для развития быстроты. Физические упражнения по перемещению тела и его звеньев с максимально возможной скоростью движений

Тема 2.4 Сила и методы ее развития. Физические упражнения, отягощенные либо весом собственного тела, либо дополнительными внешними отягощениями.

Тема 2.5 Ловкость и координационные способности. Методы развития ловкости и координационных способностей. Физические упражнения, требующие точного воспроизведения движений пространственным, временным и динамическими характеристиками, а также перестроением движений в зависимости от внешних условий.

Тема 2.6 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как способ оценки физической подготовки студентов

Тема 2.7 Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров; общая физическая подготовка

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, включая подготовку к экзамену (зачету)	Итого часов	Формируемые компетенции и	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	Лекции	Семинары	лабораторные практикумы	практические занятия	экзамен/зачет						
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта				8		8	8	16	УК-6 УК-7 УК-8 ОПК-2		
1.1				1		1	1	2	X	С, КП, ВФ	КВ
1.2				1		1	1	2	X	С	КВ
1.3				1		1	1	2	X	С, ВФ	КВ, Т
1.4				1		1	1	2	X	С, КП	КВ
1.5				1		1	1	2	X	С	КВ, Т
1.6				1		1	1	2	X	С	КВ, Пр
1.7				1		1	1	2	X	С, ВФ	КВ
1.8				1		1	1	2	X	С	КВ, Т, Пр
Раздел 2. Основные формы и методы физического воспитания				28		28	28	56	УК-6 УК-7 УК-8 ОПК-2		
2.1				4		4	4	8	X	УТЗ, МГ	КВ
2.2				4		4	4	8	X	УТЗ, МГ	КВ
2.3				4		4	4	8	X	УТЗ, МГ	КВ
2.4				4		4	4	8	X	УТЗ, МГ	КВ
2.5				4		4	4	8	X	УТЗ, МГ	КВ
2.6				4		4	4	8	X	С, УТЗ	КВ
2.7				4		4	4	8	X	УТЗ, МГ	КВ
ИТОГО:				36		36	36	72			

— Список сокращений: семинарские занятия (С), учебно-тренировочное занятие (УТЗ), метод малых групп (МГ), компьютерная презентация (КП), видеофильм (ВФ), контрольные вопросы (КВ), тестирование (Т), практические навыки (Пр).

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:

- контрольных вопросов для оценки усвоения студентами учебного материала;

Рубежный контроль осуществляется в виде:

- контрольных заданий в тестовой форме по изучаемой тематике

1.1. Примеры вопросов для контроля усвоения учебного материала

- 1) Дайте определения понятиям «физическая культура» и «спорт».
- 2) Обоснуйте положительное влияние двигательной активности на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.
- 3) Дайте характеристику медицинских групп для занятий физической культурой.
- 4) Дайте характеристику физическому качеству «выносливость».
- 5) Назовите меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
- 6) Дайте характеристику аэробной и анаэробной нагрузкам.

Критерии оценки ответов на вопросы по изучаемому материалу:

- «Удовлетворительно» - обучающийся хорошо ориентируется в изучаемом материале без наводящих подсказок преподавателя.
- «Не удовлетворительно» - обучающийся плохо ориентируется в учебном материале даже с помощью наводящих подсказок преподавателя.

1.2. Примеры заданий в тестовой форме.

/укажите один или несколько правильных ответов/

1. Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки?

- А) уровень физической подготовленности занимающихся, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки;
- Б) цель занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определенном этапе спортивной подготовки;
- В) положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта;
- Г) состояние здоровья.

2. Основными составляющими тренированности организма являются:

- А) сердечная и дыхательная выносливость, мышечная выносливость, скоростные качества и гибкость;
- Б) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность;
- В) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция, центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.
- Г) Сила воли

3. Основными средствами развития силовых способностей являются:

- А) специальные упражнения на тренажерах;
- Б) упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;
- В) упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с

отягощениями;

Г) изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением

4. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

А) координационно-двигательной выносливостью;

Б) спортивной формой;

В) общей выносливостью;

Г) подготовленностью.

Критерии оценки тестового контроля:

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

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Промежуточная аттестация проводится в виде «зачета» и состоит из 2-х этапов:

— оценки выполнения заданий в тестовой форме

— оценки освоения практических навыков (умений)

2.1. Примеры заданий в тестовой форме

/укажите один или несколько правильных ответов/

1. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется:

А) тренировочным процессом;

Б) учебным процессом;

В) физической подготовкой;

Г) физическим развитием.

2. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется ...

А) общей физической подготовкой;

Б) специальной физической подготовкой;

В) гармонической физической подготовкой;

Г) общим развитием.

3. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?

А) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях;

Б) переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений; метод

Повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа;

4. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является

А) метод переменного непрерывного упражнения;

Б) использование метода «фартлек»;

В) метод равномерного непрерывного упражнения;

Г) метод повторного выполнения упражнения.

5 Какой метод при выработке скорости движений (бега и т. д.) признано считать ведущим?

А) переменный метод;

- Б) метод повторного выполнения двигательных действий;
- В) равномерный метод;
- Г) метод круговой тренировки.

Критерии оценки тестового контроля:

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

2.2. Оценка освоения практических навыков (умений)

Оценка освоения практических навыков базируется на умении студента выбрать эффективное средство физической культуры для физического самосовершенствования, поддержания здоровья и работоспособности.

Примеры заданий для оценки освоения студентами практических навыков (умений)

- 1) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения физической выносливости.
- 2) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения гибкости
- 3) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения быстроты
- 4) Выбрать эффективные средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.

Критерии оценки выполнения заданий по выбору средств физической культуры:

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

2.3. Критерии итоговой оценки за освоение дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт»

Итоговая оценка студентам за освоение дисциплины «Прикладная физическая культура» 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 компетенций, предусмотренных программой, получившему оценку «не зачтено» на любом из этапов промежуточной аттестации.
- 3.

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.
- 2.

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. 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](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. Теоретический модуль занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» должен дать студенту базовые знания по теории и методике использования средств физической культуры для обеспечения необходимого уровня социальной и профессиональной деятельности.
2. Методико-практический модуль занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» должен 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.

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