

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

31.05.01 Лечебное дело

(код и наименование направления подготовки)

высшее образование – специалитет

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование – специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

врач-лечебник

квалификация

очная

форма обучения

2019

год набора

Утверждена на заседании кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности факультета естествознания, физической культуры и безопасности жизнедеятельности (протокол № 19 от 04.06.2019 г.)

Переутверждена на заседании кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от 11.09.2019 г., № 9 от 20.05.2020 г., № 9 от 24.03.2021 г., № 12 от 28.06.2021 г.)
Зав. кафедрой

Ерохова Н.В.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- нормы здорового образа жизни;
- способы физического совершенствования организма;
- методы и средства физической культуры;
- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Уметь:

- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;
- правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние.

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

ОК-6 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка» является составляющей модуля «Б1.В.ДВ.06 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» и относится к вариативной части учебного плана образовательной программы 31.05.01 Лечебное дело.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Курс/семестр	Трудоемкость в ЗЕ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Кол-во часов на контроль	Форма контроля
			ЛК	ПР	ЛБ			Общее количество часов на СРС	из них – на курсовую работу		
1/1	-	64	-	44	-	44	-	20	-	-	-
1/2	-	64	-	44	-	44	-	20	-	-	зачет
2/3	-	64	-	42	-	42	-	22	-	-	-
2/4	-	64	-	42	-	42	-	22	-	-	зачет
3/5	-	36	-	26	-	26	-	10	-	-	-
3/6	-	36	-	26	-	26	-	10	-	-	зачет
ИТОГО в соответствии с учебным планом											
Итого:	-	328	-	224	-	224	-	104	-	-	зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	Общая физическая подготовка	-	44	-	44	-	20	-
	Итого за 1 семестр:	-	44	-	44	-	20	-
2	Общая физическая подготовка	-	44	-	44	-	20	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за 2 семестр:	-	44	-	44	-	20	-
3	Общая физическая подготовка	-	42	-	42	-	22	-
	Итого за 3 семестр:	-	42	-	42	-	22	-
4	Общая физическая подготовка	-	42	-	42	-	22	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за 4 семестр:	-	42	-	42	-	22	-
5	Общая физическая подготовка	-	26	-	26	-	10	-
	Итого за 5 семестр:	-	26	-	26	-	10	-
6	Общая физическая подготовка	-	26	-	26	-	10	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за 6 семестр:	-	26	-	26	-	10	-
	ИТОГО:	-	224	-	224	-	104	-

Содержание дисциплины (модуля)

Общая физическая подготовка

Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление), динамические упражнения преодолевающего и уступающего характера, силовые упражнения на различные мышечные группы, упражнения на растягивание (активные и пассивные), упражнения на расслабление. Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе. Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий. Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы ОФП. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Индивидуальные самостоятельные занятия профессионально-прикладными физическими упражнениями: упражнения с предметами, с отягощениями, в тренажерах. Техника выполнения упражнений ОФП. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений ОФП. Правила самостоятельного подбора, составление и выполнение упражнений ОФП. Методы самоконтроля при выполнении упражнений ОФП. Прикладное значение упражнений ОФП.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основная литература:

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/64A3E5A3-8838-43E8-9A08-518FE913C659/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy>

2. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 105 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/AD5CCEC5-5CCC-4FDF-B1E4-D2A6564F9963/sportivnaya-orientaciya-i-otbor>

3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 244 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta#page/208>

Дополнительная литература:

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka>

5. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 335 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2DEE966F-542A-4D62-ABCF-06783EBD3643/tyazhelaya-atletika-metodika-podgotovki-yunogo-tyazheloatleta>

6. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

- Гимнастический зал. Стрелковый тир с оснащением: обручи пластиковые разных размеров, коврики гимнастические, маты гимнастические, палки гимнастические, скакалки 3,80 0029, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, стенка шведская, Комплект мультимедийного оборудования, включающий мультимедиапроектор, переносной экран, ноутбук, Электронный стрелковый тир, Лицензионное программное обеспечение: Kaspersky Anti-Virus; MS Office; Windows 7 Professional; 7Zip; Mozilla FireFox; Adobe Reader, конструктор стрелковых упражнений ПРОФЕССИОНАЛ;

- Тренажерный зал с оснащением: ДН-8156 Многофункциональный тренажер HouseFit Тотал Тренер, ДН-8156 Многофункциональный тренажер HouseFit Тотал Тренер, НМ-221 Силовой тренажер Тренажер разгибание ног сидя/сгибание ног лежа, Силовой тренажер Hardman НМ-207 2в1 сведение/разведение ног сидя (серый);

- Спортивный зал с оснащением: часы шахматные (кварцевые), щиты баскетбольные, ракетки для бадминтона Yonex ArcSaber Z-Slesh, ракетки для бадминтона Nano Speed 9900, теннисные ракетки, теннисные мячи, воланы для бадминтона, клюшки для флорбола, конусы пластиковые, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, секундомеры, сетка для бадминтона, сетка для волейбола, сетка баскетбольная.

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

Kaspersky Anti-Virus; MS Office; Windows 7 Professional; 7Zip; Mozilla FireFox; Adobe Reader.

7.2. ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

1. ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

2. ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

7.3. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ.

1. Информационно-аналитическая система SCIENCEINDEX
2. Электронная база данных Scopus

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ.

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре». <http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ.

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины «Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.