

Учреждение образования
«Гродненский государственный медицинский университет»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
учреждения образования
«Гродненский государственный
медицинский университет»



 В.В. Воробьев
«» июля 2020 г.
Регистрационный № УД- 2020 уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения высшего образования
по факультативной дисциплине для специальности
1-79 01 01 «Лечебное дело»
(факультет иностранных учащихся)

2020 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования по специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело», утвержденного и введенного в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88, с изменениями и дополнениями, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 28.11.2017 № 150; учебных планов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» по специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело», утвержденных ректором 30.08.2017, регистрационные № 50, 51

СОСТАВИТЕЛИ:

В.В. Григоревич, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет», кандидат исторических наук, доцент;

А.М. Полещук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Ю.В. Сак, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», кандидат педагогических наук, доцент;

А.Н. Марчук, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Гродненский государственный аграрный университет»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет»

(протокол №12 от 09.06.2020);

Центральным научно-методическим советом учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет»

(протокол № 5 от 26.06.2020)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Оздоровление, оптимизация режима жизни, организация активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности, снижение влияния неблагоприятных факторов образовательного процесса на психоэмоциональное состояние иностранных обучающихся в системе высшего образования возможно только при условии их регулярных занятий физической культурой в процессе обучения в учреждении высшего образования.

Факультативная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам компонента учреждения высшего образования, является важной и значимой в подготовке специалистов лечебного профиля и особенно актуальна для студентов факультета иностранных учащихся, у которых отсутствуют обязательные занятия по физической культуре.

Программа определяет объем, порядок и содержание образовательного процесса факультативной дисциплины «Физическая культура», а также особенности ее преподавания в соответствии с требованиями учебного плана по специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело» УО «ГрГМУ» для иностранных обучающихся.

Цель и задачи учебной дисциплины

Целью факультативной дисциплины «Физическая культура» является обеспечение более углубленной и расширенной профессиональной подготовки студентов факультета иностранных учащихся, а также вовлечение их в активные занятия физической культурой и спортом на систематической основе.

Задачами учебной дисциплины являются:

- формирование теоретико-методических основ физического воспитания и здорового образа жизни, гигиенических и организационных основ занятий физической культурой; знаний по правилам безопасного проведения занятий, использования инвентаря и оборудования;

- овладение двигательными практическими умениями, позволяющими укреплять и сохранять физическое здоровье, развивать и совершенствовать психофизические способности и качества, поддерживать свое физическое состояние в соответствии с профиограммами специалиста медицинского профиля;

- формирование навыков здорового образа жизни, самостоятельного использования средств физической культуры для профилактики заболеваний, психосоматического совершенствования, поддержания физического тонуса и психического состояния, потребности в регулярных, систематических занятиях физическими и оздоровительными упражнениями.

Место факультативной дисциплины «Физическая культура» в подготовке специалистов с высшим образованием лечебного профиля обусловлено значительным усилением роли физической культуры в развитии человека и социальной значимости деятельности врача в профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни, необходимостью формирования

профессионально-личностных качеств будущего специалиста-медика.

Связь с другими учебными дисциплинами обеспечивается реализацией компетентностного подхода, связанного с взаимным переносом умений, навыков и способов деятельности для оригинального и творческого решения учебных и, впоследствии, профессиональных задач; повышением эффективности образовательного процесса в целом за счет формирования крепкого здоровья и высокого уровня работоспособности обучающихся средствами физической культуры и спорта.

Изучение факультативной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование у обучающихся следующих академических (АК), социально-личностных (СЛК) и профессиональных компетенций (ПК):

АК-4. Уметь работать самостоятельно;

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения;

ПК-3. Использовать знания общепрофессиональных и специальных дисциплин для сохранения собственного здоровья и пропаганды здорового образа жизни;

ПК-11. Уметь самостоятельно приобретать и использовать в практической деятельности новые знания и навыки, в том числе в новых областях знаний.

В результате изучения факультативной дисциплины «Физическая культура» студент должен:

знать:

- элементы здорового образа жизни;
- методику применения специфических средств физической культуры;
- организационную основу проведения соревнований;

уметь:

- применять на практике методы и приемы физического воспитания;

владеть:

- навыками спортивно-инструкторской деятельности;
- навыками контроля и самоконтроля за физическим состоянием организма.

На изучение факультативной дисциплины «Физическая культура» по специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело» (факультет иностранных учащихся) на 2 и 3 курсах отведено 30 часов практических занятий.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом в форме зачета.

Форма получения высшего образования – очная дневная.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1. Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)

1.1. Общая выносливость

Упражнения, преимущественно способствующие повышению аэробных способностей. Продолжительность работы от 10 минут до 30 минут, интенсивность умеренная. Упражнения на фоне начального утомления. Упражнения в режиме повторного выполнения, сериями со средней интенсивностью.

1.2. Сила

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения с отягощениями и собственным весом. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки. Элементы гиревого спорта. Освоение техники рывка и жима гири; освоение комплексов упражнений оздоровительно-силовой и тренировочной направленности. Элементы атлетической гимнастики. Комплексы упражнений с предметами (эспандеры, амортизаторы, гантели) и с преодолением собственного веса. Освоение комплексов упражнений индивидуального характера в сочетании с отягощениями. Выполнение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах.

1.3. Быстрота

Упражнения спринтера, стартовые рывки, ускорения, набегания. Бег 30м, 60м, 100м с максимальной скоростью. Бег по виражу, челночный бег и др. Эстафеты. Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

1.4. Координация движений

Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без предметов, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции, решением двигательных задач в минимальном временном интервале. Выполнение однотипных и разнотипных упражнений в усложненных условиях. Элементы подвижных и спортивных игр. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т.д.). Разновидности ходьбы и бега по гимнастической скамейке (узкой рейке), бревну с различным положением рук. Изометрические упражнения, формирующие статическое равновесие.

1.5. Гибкость

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с максимальной амплитудой, с активным и пассивным сопротивлением, широкие махи и вращения. Удержание поз и статических положений с максимальной амплитудой.

2. Виды спорта

2.1. Баскетбол

Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, спиной вперед, в защитной стойке.

Стойки, прыжки, повороты, приземления.

Техника владения мячом: ловля и передачи мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении шагом или бегом, с отскоком от пола и без отскока. Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места и в прыжке, штрафные броски.

Техника овладения мячом в защите: вырывание, перехваты мяча, при отскоке от щита или корзины, блокирование бросков мяча.

Элементы тактики игры: индивидуальные действия с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков, действия против меньшего числа соперника, командные действия. Эстафеты. Учебные игры.

Соревнования среди учебных групп. Игра 3х3 на одно кольцо.

2.2. Футзал

Техника перемещений: бег обычный, остановки, повороты, бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом, прыжки, сочетания способов бега и перемещения.

Техника владения мячом. Ведение мяча: носком, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, с изменением направления. Удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, удары по летящему мячу, удар пяткой. Удар головой: средней частью лба, боковой частью лба на месте и в прыжке. Остановки мяча: внутренней частью стопы, подошвой, внешней стороной стопы, бедром, грудью. Отбор мяча: толчком плеча, в подкате, ударом в выпаде.

Техника игры вратаря. Ловля мяча: катящиеся по земле, летящего на разной высоте, с падением и без падения. Отбивание мяча: одной и двумя руками, ногами. Вбрасывание мяча: руками на различное расстояние.

Элементы тактики игры. Обманные движения: уходом, ложный замах. Взаимодействие двух, трех и более игроков без смены мест и со сменой мест, с условным соперником, с соперником, оказывающим сопротивление, с усложненными заданиями. Игровые упражнения. Эстафеты. Учебные игры.

Соревнования среди учебных групп.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ раздела темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов			Литература	Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)					
1.1	Общая выносливость		2		1, 7, 9	Тестирование
1.2	Сила		2		1, 11	
1.3	Быстрота		2		1, 3, 7	
1.4	Координация движений		2		1, 9, 11	Тестирование
1.5	Гибкость		2		1, 3, 7	
2	Виды спорта					
2.1	Баскетбол		10		2, 4, 5, 6	Тестирование
2.2	Футзал		10		2, 8, 6, 10	Тестирование
	Всего часов		30			

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Литература

Основная:

1. Жадько, Д.Д. Самостоятельная работа студентов по физической культуре в учреждениях высшего образования : учеб.-метод. пособие / Д.Д. Жадько, В.В. Григоревич., Н.А. Кандаракова. – Гродно : ГрГМУ, 2020. – 208 с.
2. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.
3. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.] ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – Минск : Вышэйшая школа, 2009. – 245 с.

Дополнительная:

4. Алиев, Э.Г. Мини-футбол (футзал) : учебник / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа ; Ассоц. мини-футбола России. – Москва : Советский спорт, 2012. – 549 с.
5. Футзал – официальные правила. – Режим доступа: <https://www.sportzone.ru/sport/laws/futsal/index.html>. – Дата доступа: 29.05.2020.
6. Григоревич, В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта : учеб. пособие / В.В. Григоревич. – Москва : Советский спорт, 2008. – 286 с.
7. Жадько, Д.Д. Самостоятельное воспитание физических качеств : учеб.-метод. пособие / Д.Д. Жадько, В.В. Григоревич. – Гродно : ГрГМУ, 2017. – 101 с.
8. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2010. – 336 с.
9. Разницын, А.В. Основы лечебного и спортивного массажа : учеб.-метод. пособие / А.В. Разницын. – Гродно : ГрГМУ, 2009. – 95 с.
10. Баскетбол – официальные правила. – Режим доступа: <https://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/index.html>. – Дата доступа: 29.05.2020.
11. Шкирьянов, Д.Э. Врачебно-педагогический контроль в физическом воспитании студентов-медиков : метод. рекомендации / Д.Э. Шкирьянов – Витебск : ВГМУ, 2017. – 63 с.

Характеристика рекомендуемых подходов к преподаванию факультативной дисциплины

Основными методами обучения являются общепедагогические (словесные, наглядные) и практические (метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, методы развития двигательных качеств), адекватно отвечающие целям и задачам изучения данной дисциплины.

С целью активизации познавательной деятельности студентов рекомендуется широко использовать активные методы обучения, информационные технологии.

Основу содержания занятий преимущественно должны составлять двигательные задания, эстафеты и подвижные игры с элементами техники изучаемых спортивных игр.

Требования к обучающемуся при прохождении текущей аттестации

Аттестация проводится в форме зачета по вопросам тем программы дисциплины. К зачету допускаются студенты, не имеющие пропусков практических занятий по неуважительным причинам.