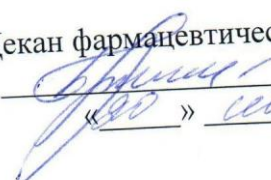


УТВЕРЖДАЮ
Декан фармацевтического факультета
профессор  Бережнова Т.А.
«20» сентября 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по элективной дисциплине *«физическая культура и спорт»*

по специальности *33.05.01 «Фармация»*

форма обучения *очная*

факультет *фармацевтический*

кафедра *физической культуры и медицинской реабилитации*

курс *1*

семестр *1,2*

элективные занятия *108 часа*

курс *2*

семестр *3,4*

элективные занятия *76 часа*

курс *3*

семестр *5,6*

элективные занятия *144 часа*

Всего часов *328 часов*

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» для специальности 33.05.01 «Фармация»

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «15» 05 2017 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой  С.Б. Короткова

Рецензенты:

1. заведующий кафедрой нормальной анатомии человека, д.м.н. Алексеева Н.Т.
2. заведующий кафедрой патологической физиологии, профессор Болотских В.И.

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «фармация» от 20.06.2017 года, протокол № 5

Составители:

Зав.кафедрой Короткова С.Б.

Доцент, Зеленина М.Т.

1. Цели освоения учебной дисциплины.

Целями освоения учебной (элективной) дисциплины «Физическая культура и спорт» являются

- формирование физической культуры личности
- воспитание навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,
- психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни,
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности,
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО

" Физическая культура и спорт " входит в число обязательных дисциплин, блок1 . Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки обучающихся, формируемые в общеобразовательных учебных заведениях при изучении предмета «физическая культура».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1. Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.
2. Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.
3. Владеть: методами физического самосовершенствования и самовоспитания.

Результаты образования	Краткое содержание и характеристика порогового уровня сформированности компетенций	Номер компетенций
	Общекультурные компетенции (ОК)	
<i>Знать</i> - социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности. <i>Уметь</i> социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности. <i>Владеть</i> опытом спортивной деятельности	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-6

4. Структура и содержание учебной дисциплины.

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Раздел (модуль) учебной дисциплины	семестр	Виды учебной работы (в часах)	Формы текущего контроля (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Практические занятия	
1	Легкая атлетика	1-6	150	Прием контрольных нормативов
2	Спортивные игры.	1-6	86	Прием контрольных нормативов
3	Плавание	1-6	92	Прием контрольных нормативов

4.3. Тематический план практических занятий.

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь	Содержание темы	Часы
	1 курс					108
1	Модуль: Легкая атлетика.	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и прыжка в длину с места.	Владеть техникой бега, метания и прыжка в длину.	- оценка физической подготовленности - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции, кроссовый бег; - метание малого мяча - прыжок в длину с места; - контрольное занятие	2 10 2 2 2
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					18
2	Модуль: Легкая атлетика.	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и прыжка в длину с места.	Владеть техникой бега, метания и прыжка в длину.	совершенствование техники бега короткие и средние дистанции кросс совершенствование техники прыжка в длину с места метание малого мяча техника эстафетного бега, эстафета контрольное занятие	10 2 6 6 6 2
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					30
3	Модуль: Плавание .	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику плавания способом кроль на груди и спине.	Владеть техникой плавания способом кроль на груди, спине.	подготовительные упражнения на суше и в воде; - техника плавания кроль на груди; - техника плавания кроль на спине; - контрольное занятие.	2 12 12 2
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					30
4	Модуль: спортивные	Цель: формирование	Правила игры в	Выполнять технические	-техника передачи мяча сверху и снизу;	4

	игры	физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	волейбол, технику и тактику игры.	приемы волейбола	- техника перемещений по площадке;	2
					-техника подачи и приема;	6
					-техника нападающего удара;	4
					-техника блока нападающего удара;	4
					- техника игры в волейбол;	10
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					30
	2 курс					76
5	Модуль: Легкая атлетика	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и прыжка в длину с места.	Владеть техникой бега, метания и прыжка в длину.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	12
					совершенствование техники прыжка в длину с места;	4
					совершенствование техники метания малого мяча;	4
					- совершенствование техники эстафетного бега;	4
					- эстафета;	4
					- кросс;	4
					контрольные нормативы	2
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					30
6	Модуль: Плавание.	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику плавания способом кроль на груди и спине, старта и поворотов.	Владеть техникой плавания способом кроль на груди, спине, старта и поворотов.	совершенствование техники плавания способом кроль на груди;	8
					совершенствование техники плавания способом кроль на спине;	8
					- техника старта;	4
					- техника поворотов;	4
					- контрольное занятие.	2
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					26

7	Модуль: спортивные игры	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Правила игры в волейбол, технику и тактику игры.	Выполнять технические приемы волейбола	-совершенствование техники передачи, подачи и приема мяча;	4
					совершенствование техники нападающего удара и блока	4
					- совершенствование техники игры в волейбол;	6
					- тактика игры в волейбол.	6
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					20
	3 курс					144
8	Модуль: Легкая атлетика	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и эстафетног о бега, прыжка в длину, метание малого мяча.	Владеть техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	12
					совершенствование техники эстафетного бега, эстафета	8
					- кросс	2
					совершенствование техники прыжка в длину с места - прыжок длину с разбега способом «согнув ноги»;	8
					совершенствование техники метания малого мяча;	4
					- контрольное занятие	2
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					36
9	Модуль: Спортивные игры	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Правила игры в волейбол, технику и тактику игры.	Выполнять технические приемы волейбола	передвижения и стойки в баскетболе.	2
					Ловля и передача мяча.	6
					Ведение мяча.	4
					Броски мяча.	6
					Техника игры в баскетбол.	14
					Тактика игры в баскетбол.	4
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					36
10	Модуль: Плавание.	Цель: формирование физической	Технику плавания способом	Владеть техникой плавания	совершенствование техники плавания способом кроль на	12

		культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	кроль и брасс, старта и поворотов.	способом кроль на груди, спине, брасс, старта и поворотов.	груди; совершенствование техники плавания способом кроль на спине;	10
					техника плавания способом брасс	8
					совершенствование техники поворотов и старта	4
					контрольное занятие	2
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					36
11	Модуль: Легкая атлетика.	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и эстафетног о бега, прыжка в длину, метание малого мяча.	Владеть техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции; совершенствование техники эстафетного бега, эстафета	14
					- кросс	6
					совершенствование техники прыжка в длину	2
					спортивная ходьба	6
					Контрольное занятие	4
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	2
	Всего часов					36

4.5 Матрица соотнесения тем/ разделов учебной дисциплины и формируемых в них ОК

Темы/разделы дисциплины	Количество часов	Компетенции	
		ОК- 8	Общее количество компетен
Модуль: Легкая атлетика	150	+	1
Модуль: Спортивные игры.	86	+	1
Модуль: Плавание	92	+	1
Итого	328		

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» используется следующие образовательные технологии:

- Модульная
- физический тренинг.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1) Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной и подготовительной группы

1. Тест на скоростную подготовленность - бег 100м (сек)(м,ж)
2. Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз в 1 мин)
3. Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) (ж)
4. Тест на силовую подготовленность – подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)(м)
5. Тест на силовую подготовку – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м), от гимнастической скамейки (ж)

6. Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., с) (ж)
7. Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин., с)(м)
8. Плавание (вольный стиль) 50 м (с) (м,ж)
9. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м,ж)
10. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см) (м,ж)

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: учебник для студ.мед.вузов/МЗ и соц.развития РФ. -М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006, с 320.

б) дополнительная литература:

2. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И., Морозова Т.С. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студентов вузов.-М.: Издательский центр «Академия», 2008.
3. Гигиена физической культуры и спорта. /под ред.Маргазина В.А., Семенов О.Н. –СПб.: СпецЛит, 2010.-с.190.
4. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Уч.пос. для студ. Высш.уч.зав. 8-е изд. Academia, 2010.с 480.
5. Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств основной и оздоровительной гимнастики: учебное пособие/ А.И. Акулова [и др.]; ГОУ ВПО ВГМА Федеральное агентство по здравоохранению и социальному развитию.- Воронеж: ВГМА, 2008.-57с.
6. Методика организации и содержание самостоятельных занятий физической культурой студента медицинского вуза: метод.указания для студ./ГОУ ВПО ВГМА им.Н.Н. Бурденко/ М.Т. Зеленина [и др.]- Воронеж: ВГМА, 2009.-28с.
7. Применение оздоровительных технологий на занятиях физической культурой:метод.рекоменд. / И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 25с.
8. Применение подвижных игр на занятиях физической культурой для развития скоростных и координационных качеств/ И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМУ, 2017.- 25с.
9. Требования к составлению утренней и производственной гимнастики / М.Т. Зеленина [и др.]. - Воронеж: ВГМУ, 2017.- 27с.
10. Теоретические и методические основы спортивных игр: метод.рекоменд./ Е.Н. Ершов [и др.]. - Воронеж: ВГМА, 2013.- 58с.
11. Теоретические и методические основы циклических видов спорта:метод.матер./ А.И. Бурдастых [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 44с.
12. Теоретические и методические основы по прикладной и основной гимнастике: метод.рекоменд./ И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 36с.

в) программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov> set
2. <http://sportlaws.infosport.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru>
4. e-library

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивный зал главного корпуса – 274,5 м²

Спортивный зал СОК – 299 м²

Ковровый зал СОК – 50,4 м²

Бассейн – 400,79 м²

Легкоатлетический манеж – 700 м²

Легкоатлетическая дорожка – 800 м²

Спортивный зал «Центральный» -

Инвентарь:

Гимнастические стенки – 6шт,

Гимнастические скамейки – 5шт

Волейбольные мячи – 18 шт, баскетбольные мячи - - 6 шт

Мини-футбольные мячи – 3 мяча

Гантели – 12 пар,

Скакалки – 20шт, обручи – 10 шт

Ракетки для бадминтона – 6 пар

Коврик для фитнеса – 20 шт

Доски для плавания - 10 шт

