

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.09.2023 14:12:44
Уникальный программный ключ:
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

ФГБОУ ВО ВГМУ им.Н.Н. Бурденко Минздрава РФ

УТВЕРЖДАЮ
Декан фармацевтического факультета
профессор Бережнова Т.А.
«_25_»_мая_2021 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*
практические занятия *32 часа*
самостоятельная работа 132 часа
курс *2*
семестр *3,4*
практические занятия *66 часа*
самостоятельная работа 96 часов
зачет 2 часа 4 семестр
Всего часов *328*

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» для специальности 33.05.01 «Фармация»

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации 12.05.2021г., 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 25.05.2022, протокол №7.

Составители:

Зав.кафедрой Короткова С.Б.

Доцент, Зеленина М.Т.

1. Цели освоения учебной дисциплины.

Целями освоения элективной дисциплины «Прикладная 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 и спорта 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

Элективная дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт (лечебная физкультура)» входит в число обязательных дисциплин, блок 1. 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
	Универсальные компетенции (УК)	
<i>Знать:</i> принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры <i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия <i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7
	Индикатор достижений (ИД)	
<i>Знать:</i> принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры <i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия <i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	ИДук-1
<i>Знать:</i> принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры <i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной	ИДук-2

хорошего самочувствия <i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	нагрузки и обеспечения работоспособности	
<i>Знать:</i> принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры <i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия <i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	ИДук-3

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)
			ПЗ	СР	
1	Легкая атлетика	1-4	32		Прием контрольных нормативов
2	Спортивные игры.	1-4	34		Прием контрольных нормативов
3	Плавание	1-4	32		Прием контрольных нормативов
4	Фитнес	1-4		228	Прием контрольных нормативов
5	Зачет	4	2		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	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	2
					- бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции, кроссовый бег;	10
					- техника эстафетного бега, эстафета	4
					-кросс	4
					- прыжок в длину с места;	4
					- прыжок в длину с разбега	4
					- метание малого мяча	4
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					34
2	Модуль: спортивные игры	Волейбол				
		Цель: формирование физической культуры личности	Правила игры в волейбол и баскетбол, тактика	Выполнять технические приемы волейбола	-техника передачи мяча сверху и снизу; - техника перемещений по площадке;	2 2

		Задачи: изучение практических основ ФК	игры.		-техника подачи и приема; -техника нападающего удара и блока нападающего удара; - техника игры в волейбол; - тактика игры в волейбол	4 2 6 2
		Баскетбол				
					Передвижения и стойки в баскетболе.	2
					Ловля, передача и броски мяча.	4
					Ведение мяча.	2
					Техника игры в баскетбол	6
					Тактика игры в баскетбол	2
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					32
3	Модуль: Плавание.	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ ФК	Технику плавания способом кроль на груди и спине.	Владеть техником плавания способом кроль на груди, спине.	подготовительные упражнения на суше и в воде; - техника плавания кроль на груди; - техника плавания кроль на спине; - техника плавания брасс	2 10 10 10
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					32
	Итого					96

4.4. Самостоятельная работа обучающихся.

Тема	Самостоятельная работа			Часы
	семестр	Цель и задачи	Форма занятий	
Оздоровительные технологии аэробной направленности	1с	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование	Степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, танцевальная аэробика, сайклин. Для студентов спецмедгруппы: оздоровительная ходьба, бег, скандинавская ходьба.	66
Оздоровительные технологии анаэробной направленности	2с	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование	Шейпинг, босу, фитбол аэробика, памп-аэробика, супер-стронг, занятия с использованием гантелей, штанги, эластичных лент. Для студентов спецмедгруппы:	66

			шейпинг, фитбол, аэробика, занятия с использованием гантелей и эластичных лент.	
Оздоровительные технологии с комбинированными физическими нагрузками	3с	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование	Шейпинг, калланетика, стретчинг, йога, пилатес. Для студентов спецмедгруппы: оздоровительная ходьба, бег, скандинавская ходьба, йога, пилатес.	48
Занятия на тренажерных устройствах аэробной и анаэробной направленности	4с	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование	Занятия на кардиотренажерах: эллипсоид, степ, велотренажер, беговая дорожка, гребной тренажер, силовые тренажеры.	48

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

Темы/разделы дисциплины	К-во часов	Компетенции					Общее к-во
		УК-7	ИДук-1	ИДук-2	ИДук-3		
Модуль: Легкая атлетика	132	+	+	+	+	4	
Модуль: Спортивные игры.	84	+	+	+	+	4	
Модуль: Плавание	110	+	+	+	+	4	
Самостоятельная работа	228	+	+	+	+	4	
Зачет	2	+	+	+	+	4	
Итого	328						

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» используется следующие образовательные технологии: модульная, игровая, физический тренинг.

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

1) Обязательные тесты определения физической подготовленности

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 вися 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)

2) Тесты для оценки физической подготовленности для студентов специальной группы

1. тест на координацию - стойка ноги на линии одна за другой, руки вытянуты вперед, глаза закрыты;
2. тест на координацию - стойка на правой ноге, левая вверх вперед, руки вперед, глаза закрыты;
3. тест на силовую выносливость - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин);
4. тест на силовую выносливость - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м), от гимнастической скамейки (ж);
5. тест на силовую выносливость - и.п. лежа на животе, руки вверх. Одновременно поднять руки и ноги и удержать (положение «рыбка»);
6. тест на силовую выносливость - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги на 45° и удержать;
7. тест на силовую выносливость – и.п. упор лежа – планка;
8. тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см) (м,ж);
9. прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)
10. прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м,ж)

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник (для вузов физической культуры и спорта) / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 345 с. – ISBN 978-5-906132-50-5. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768>. – Текст: электронный.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 521 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>. – Текст: электронный.

3. Блинков, С. Н. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : рабочая тетрадь для практических занятий / С. Н. Блинков. – Самара : РИЦ СГСХА, 2018. – 47 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/653327>. – Текст: электронный.

4. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья (профилактика и реабилитация) : учебное пособие / Ж. Б. Сафонова, О. А. Мельникова, Т. В. Колтошова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Москва : Советский спорт, 2021. – 61 с. – ISBN 978-5-00129-133-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/744411>. – Текст: электронный.

5. Крыласова, Е. А. Аэробика как средство физкультурно-спортивной деятельности студентов в системе физического воспитания вуза / Е. А. Крыласова, Л. Г. Доржиева. – Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2020. – 100 с. – ISBN 978-5-9793-1491-4. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/735881>. – Текст: электронный.

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе / Л. А. Садовникова. – Санкт-Петербург : Лань, 2020 – 60 с. – ISBN 978-5-8114-4177-8. – URL: <https://e.lanbook.com/book/136161>. – Текст: электронный.

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, Тренажерный зал – 300 м², Легкоатлетический манеж – 700 м²,

Легкоатлетическая дорожка – 800 м², Спортивный зал «Центральный» - 1815 м²

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

