

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.09.2023 15:58:41
Уникальный программный ключ:
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

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

УТВЕРЖДАЮ
Декан фармацевтического факультета
Д.м.н., доцент, Бережнова Т.А.
«_29_» июня 2020 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 *52 часа*
самостоятельная работа 128 часов
курс *3*
семестр *5,6*
практические занятия *118 часов*
зачет 2 часа 6 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 16.06.2020г., протокол №5.

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 29.06.2020г., протокол №6.

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	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания	ИДук-2

для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия <i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	физической и умственной 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)
			Практические занятия	
1	Легкая атлетика	1-6	132	Прием контрольных нормативов
2	Спортивные игры.	1-6	84	Прием контрольных нормативов
3	Плавание	2-6	110	Прием контрольных нормативов
4	Зачет	6	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 курс					32
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; - техника эстафетного бега, эстафета -кросс - прыжок в длину с места;	2 6 4 2 2
	Спец. группа				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					16
2	Модуль: спортивные игры	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ	Правила игры в волейбол, технику и тактику игры.	Выполнять технические приемы волейбола	-техника передачи мяча сверху и снизу; - техника перемещений по площадке; -техника подачи и приема; -техника нападающего удара;	2 2 2 2

		физической культуры			-техника блока нападающего удара;	2
					- техника игры в волейбол;	6
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					16
	2 курс					52
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.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	6
					совершенствование техники прыжка в длину с места;	2
					совершенствование техники метания малого мяча;	2
					- эстафета; - кросс	4
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба.	
	Всего часов					16
2	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.	- техника плавания кроль на груди;	10
					- техника плавания кроль на спине	10
					- техника плавания брасс	10
					- техника старта;	2
					- техника поворотов;	2
					- контрольное занятие.	2
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					36
	3 курс					118
1	Модуль: Легкая атлетика	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и эстафетного бега, прыжка в длину, метание малого мяча.	Владеть техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	14
					совершенствование техники эстафетного бега, эстафета	8
					- кросс	2
					совершенствование техники прыжка в длину с места - прыжок длину с разбега способом «согнуп ноги»;	8

					совершенствование техники метания малого мяча;	4
					- контрольное занятие	2
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					38
6	Модуль: Спортивные игры	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ ФК	Правила игры в баскетбол, технику и тактику игры.	Выполнять технические приемы баскетбола	передвижения и стойки в баскетболе.	2
					Ловля и передача мяча.	4
					Ведение мяча.	4
					Броски мяча.	4
					Техника игры в баскетбол.	10
					Тактика игры в баскетбол.	4
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					28
7	Модуль: Плавание.	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику плавания способом кроль и брасс, старта и поворотов.	Владеть техникой плавания способом кроль на груди, спине, брасс, старта и поворотов.	совершенствование техники плавания способом кроль на груди;	20
					совершенствование техники плавания способом кроль на спине;	10
					техника плавания способом брасс	10
					совершенствование техники поворотов и старта	
					контрольное занятие	2
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					52
8	Зачет					2

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	2с	Цель: формирование физической культуры	Шейпинг, босу, фитбол аэробика,	66

технологии анаэробной направленности		личности Задачи: физическое самосовершенствование	памп-аэробика, супер-стронг, занятия с использованием гантелей, штанги, эластичных лент. Для студентов спецмедгруппы: 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.	66
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.	62

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

Темы/разделы дисциплины	К-во часов	Компетенции				
		УК-7	ИДук-1	ИДук-2	ИДук-3	Общее к-во
Модуль: Легкая атлетика	132	+	+	+	+	4
Модуль: Спортивные игры.	84	+	+	+	+	4
Модуль: Плавание	110	+	+	+	+	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 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 – бег3000 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

а) основная литература:

1. Мандриков, В.Б. Курс методико- практических занятий по дисциплине « Физическая культура и спорт» для студентов медицинских и фармацевтических \В.Б.Мандриков, И.А.Ушакова, Н.В.Замятина.- Волгоград: Волг ГМУ, 2019. -96 с. -ISBN9785965205530/ -URL: <https://www/books-up.ru/ru/book/kurs-metodiko-prakicheskikh-zanyatij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport-9749830/> - Текст: электронный.

б) дополнительная литература:

1. Мандриков, В. Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» : для студентов медицинских и фармацевтических вузов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. – Волгоград : ВолгГМУ, 2019 – 288 с. – ISBN 9785965205523 – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport-9749563/>. – Текст: электронный.

2. Мандриков, В. Б. Особенности физического воспитания студентов с синдромом вегетативной дисфункции / В. Б. Мандриков. – Волгоград : ВолгГМУ, 2019 – 108 с. – ISBN 9785965205851 – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/osobennosti-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-s-sindromom-vegetativnoj-disfunkcii-9755406/>. – Текст: электронный.

3. Маргазин, В. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / В. А. Маргазин, О. Н. Семенова, Е. Е. Ачкасов. – 2-е, доп. изд. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013 – 255 с. – ISBN 9785299005455 – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-3065843/>. – Текст: электронный.

4. 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 – бшт, , 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

