



УРАЛЬСКИЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
ИНСТИТУТ

**Автономная некоммерческая организация  
высшего образования  
«Уральский медицинский институт»**

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.О.30 Элективный курс по физической культуре и спорту  
Обязательная часть**

Направление подготовки 34.03.01 Сестринское дело

Направленность: Сестринское дело

Квалификация (степень) выпускника: Академическая медицинская сестра  
(для лиц мужского пола - Академический медицинский брат).

Преподаватель.

Форма обучения: очная

**Срок обучения: 4 года**

Рабочая программа дисциплины одобрена ученым советом института и утверждена приказом директора № 1 от 01.09.2021 года

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – специалитет по специальности 34.03.01 Сестринское дело, утвержденный Приказом Министра образования и науки Российской Федерации от 22.09.2017 № 971
- 2) Общая характеристика образовательной программы.
- 3) Учебный план образовательной программы.
- 4) Устав и локальные акты Института

### **1. Цели и задачи дисциплины, ее место в структуре образовательной программы**

Дисциплина Элективный курс по физической культуре и спорту относится к обязательной части учебного плана образовательной программы по специальности 34.03.01 Сестринское дело.

Цель – содействие развитию способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать знания, умения и навыки использования средств физической культуры для укрепления здоровья, формирования здорового стиля жизни и для поддержания уровня социальной и профессиональной деятельности;
- формирование интереса к использованию средств физической подготовки для поддержания здоровья, высокого уровня физической и умственной работоспособности при обучении, для содействия всестороннему развитию личности и отказу от вредных привычек;
- воспитание у обучающихся мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями на основе гигиенической необходимости удовлетворения физиологического уровня двигательной активности;
- сформировать знания, умения и навыки по использованию средств физической культуры в лечебно-профилактической деятельности при работе с населением, при формировании здорового образа жизни и при поддержании уровня профессиональной работоспособности трудоспособного населения;
- формирование элементарных умений воспитания мотивационно-ценностного отношения пациентов к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- овладение методами оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, а также самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;

- формирование мотивации граждан к поддержанию здоровья.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение дисциплины Элективный курс по физической культуре и спорту направлено на формирование у обучающихся универсальной компетенции:

Код компетенции	Индикаторы достижения	Оценочные средства
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. ИУК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых и безопасных технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), реферат, презентации, выполнение нормативов

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

Знать	Основы правильной организации физической подготовки. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; Критерии должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уметь	Компетентно разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в профилактике и лечении больных; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Владеть	Опытом спортивной деятельности Физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 3. Объем дисциплины в часах

Таблица 1 - Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем (в часах)
Аудиторные занятия (всего)	328
Занятия семинарского типа	328
Итого (часы)	328

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Тематика занятий семинарского типа (практических занятий) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – курс развитие выносливости

Таблица № 2 – Тематика и объем практических занятий по курсу развитие выносливости для обучающихся основного отделения (328 часов)

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Оценка динамики физической и функциональной подготовленности	
1.1.	Оценка физической подготовленности в начале и конце семестра	16
1.2.	Оценка функционального состояния в начале и конце семестра	16
2.	Легкая атлетика, в т.ч.:	
2.1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	16
2.2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	16
2.3.	Совершенствование техники бега по пересеченной местности	16
2.4.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	16
2.5.	Развитие выносливости посредством ходьбы и бега	16
3.	Лыжная подготовка, в т.ч.:	
3.1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	16
3.2.	Совершенствование техники одновременных ходов	16
3.3.	Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков	16
3.4.	Развитие выносливости при передвижении на лыжах	16
4.	Спортивные и подвижные игры, в т.ч.:	
4.1.	Совершенствование техники игры в баскетбол	12
4.2.	Совершенствование техники игры в волейбол	12
4.3.	Совершенствование техники игры в футбол	12
5.	Общая физическая подготовка, в т.ч.:	
5.1.	Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений	16
5.2.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	16
5.3.	Развитие координационных способностей и ловкости	16
5.4.	Развитие скоростно-силовой выносливости круговым методом	16
5.5.	Развитие выносливости посредством скандинавской ходьбы	16
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка, в т.ч.:	
6.1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка врача	18
6.2.	Физические упражнения в режиме рабочего дня клинического психолога	18
Всего:		<b>328</b>

#### **4.2. Тематика практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – курс «Адаптивная физическая культура» для обучающихся СМО и лиц с отклонениями в состоянии здоровья**

Таблица № 3 – Тематика и объем практических занятий по курсу «Адаптивная физическая культура» для обучающихся СМО (328 часов)

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Оценка динамики физической и функциональной подготовленности	
1.1.	Определение доступных показателей физической подготовленности в начале и конце семестра	28
1.2.	Оценка функционального состояния организма в начале и конце семестра	28
2.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения, в т.ч.:	
2.1.	Комплексы общеразвивающих упражнений	28
2.2.	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики	28
3.	Скандинавская ходьба, в т.ч.:	
3.1.	Совершенствование техники скандинавской ходьбы	36
3.2.	Развитие физических качеств посредством скандинавской ходьбы	24
4.	Развитие физических качеств, в т.ч.:	
4.1.	Развитие координации движений и ловкости	24
4.2.	Развитие гибкости	24
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр, в т.ч.:	
5.1.	Подвижные игры	22
5.2.	Бадминтон	28
5.3.	Метания мяча в цель	20
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка, в т.ч.:	
6.1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка врача	24
6.2.	Физические упражнения в режиме рабочего дня клинического психолога	24
Всего:		<b>328</b>

### **5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

#### **5.1. Основная и дополнительная литература**

##### **Основная литература:**

1. Лечебная физическая культура / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 656 с.

2. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с.

##### **Дополнительная литература:**

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с.

## **5.2. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

1. Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента

2. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)  
<http://www.femb.ru/feml>

3. Медицинская on-line библиотека Medlib: справочники, энциклопедии, монографии по всем отраслям медицины на русском и английском языках <http://med-lib.ru>

4. ИС «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования <http://window.edu.ru>

5. Медицинская литература: книги, справочники, учебники  
<http://www.booksmed.com>

## **5.3 Программное обеспечение**

1. Автоматизированная образовательная среда института.

2. Операционная система Ubuntu LTS

3. Офисный пакет «LibreOffice»

4. Firefox

## **5.4 Материально-техническое обеспечение**

Помещение (учебная аудитория, спортивный зал) для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), для проведения групповых консультаций, индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенное оборудованием и техническими средствами обучения: Шведская стенка, Баскетбольные кольца, Волейбольная сетка, Коврики Start lite, Маты гимнастические, Мячи баскетбольные Jogel jb 700, Мячи волейбольные Ronin, Мячи волейбольные Jogel, Стойки для прыжков в высоту, Планка для прыжков в высоту, Скакалка, Конус., Рулетка 20 м, Рулетка 50 м, Ковер для прыжков в длину.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде института из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной

сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории института, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда института обеспечивает:

- доступ к учебному плану, рабочей программе дисциплины, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины;

- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

Институт обеспечен необходимым комплектом программного обеспечения.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.