



УРАЛЬСКИЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
ИНСТИТУТ

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

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.О.45 Физическая культура и спорт**

**Обязательная часть**

Специальность 33.05.01 Фармация

квалификация: провизор

Форма обучения: очная

**Срок обучения: 5 лет**

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

## **1. Нормативная база**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 33.02.01 Фармация (уровень специалитет), утвержденный приказом Минобрнауки России от 27 марта 2018 г. № 219

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана образовательной программы по специальности 33.05.01 Фармация.

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.

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

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование у обучающихся универсальной компетенции:

**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**ИД-1** Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

**Знать:** значение, принципы и основы методики применения средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Уметь:** использовать физические упражнения анаэробной и (или) аэробной направленности для регуляции состояния организма и направленного совершенствования двигательных способностей.

**Владеть:** навыками базовых видов двигательной деятельности; – навыками использования физических упражнений для развития профессионально значимых двигательных способностей.

**ИД-2** Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

**Знать:** значение, принципы и основы методики применения средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Уметь:** использовать физические упражнения анаэробной и (или) аэробной направленности для регуляции состояния организма и направленного совершенствования двигательных способностей.

**Владеть:** навыками базовых видов двигательной деятельности; – навыками использования физических упражнений для развития профессионально значимых двигательных способностей.

**ИД-3** Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

**Знать:**

– значение, принципы и основы методики применения средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Уметь:**

– использовать физические упражнения анаэробной и (или) аэробной направленности для регуляции состояния организма и направленного совершенствования двигательных способностей;

– осуществлять оценку состояния организма в процессе физических упражнений и регулировать величину применяемых физических нагрузок.

Владеть:

– навыками использования физических упражнений для развития профессионально значимых двигательных способностей.

#### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах и часах

Объем дисциплины	Всего часов	1 семестр часов	2 семестр часов
<b>Общая трудоемкость дисциплины, часов</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) (аудиторная работа):</b>	<b>46</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
Лекционные занятия (всего) (ЛЗ)			
Занятия семинарского типа (всего) (СТ)	46	22	24
Практическая подготовка (всего) (ПП)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего) (СРС)</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>12</b>
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)</b>	<b>+</b>		<b>+</b>

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Занятия семинарского типа (практические занятия)

№	Тема занятия	Количество часов	Формируемые компетенции	Индикаторы достижения
1.	Легкая атлетика, в т.ч.:		УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
1.1.	Комплексное тестирование двигательных способностей	4	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
1.2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
1.3.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	8	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
1.4.	Совершенствование техники бега по пересеченной местности	4	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
1.5.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
2.	Спортивные и подвижные игры, в т.ч.:		УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
2.1.	Совершенствование техники игры в баскетбол	4	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
2.2.	Совершенствование техники игры в волейбол	4	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
2.3.	Совершенствование техники игры в футбол	4	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3.	Общая физическая подготовка, в т.ч.:		УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3.1.	Комплексы общеразвивающих упражнений	4	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3.2.	Комплексы упражнений силовой	4	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3

	подготовки			
3.3.	Комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки	4	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
<b>Всего:</b>		<b>46</b>		

Тематика и объем практических занятий для обучающихся спецмедотделения (СМО)

№	Тема занятия	Количество часов	Формируемые компетенции	Индикаторы достижения
1.	Оценка динамики физической и функциональной подготовленности		УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
1.1.	Определение доступных показателей физической подготовленности в начале и конце семестра	6	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
1.2.	Оценка функционального состояния организма в начале и конце семестра	6	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
2.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения, в т.ч.:		УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
2.1.	Комплексы общеразвивающих упражнений	8	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
2.2.	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики	2	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3.	Скандинавская ходьба, в т.ч.:		УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3.1.	Обучение технике скандинавской ходьбы	8	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3.2.	Совершенствование техники скандинавской ходьбы	6	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4.	Развитие физических качеств, в т.ч.:		УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4.1.	Развитие координации движений и ловкости	8	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4.2.	Развитие гибкости	2	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
<b>Всего:</b>		<b>46</b>		

## 5.2. Самостоятельная внеаудиторная работа

№	Тема самостоятельной внеаудиторной работы	Количество часов	Формируемые компетенции	Индикаторы достижения
1	Разработка индивидуального комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ)	14	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
2	Разработка индивидуальной программы подготовки к сдаче норм комплекса ГТО	12	УК-7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
<b>Всего:</b>		<b>26</b>		

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

### **6.1. Основная и дополнительная литература**

#### **Основная литература:**

1. Физическая культура/ Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 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. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 249 с.

### **6.2 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. Система электронного обучения (виртуальная обучающая среда) «Moodle»
3. Система динамического формирования кроссплатформенных электронных образовательных ресурсов - <http://eor.edu.ru>
4. Федеральный портал Российское образование - <http://www.edu.ru>
5. Научная электронная библиотека - <http://www.elibrary.ru>
6. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) - <http://www.femb.ru>
7. Медицинская on-line библиотека Medlib: справочники, энциклопедии, монографии по всем отраслям медицины на русском и английском языках - <http://med-lib.ru>
8. 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>
9. Медицинская литература: книги, справочники, учебники - <http://www.booksmed.com>
10. Университетская информационная система РОССИЯ. - <https://uisrussia.msu.ru>
11. Публикации ВОЗ на русском языке - <https://www.who.int>
12. Digital Doctor Интерактивное интернет-издание для врачей – интернистов и смежных специалистов - <https://digital-doc.ru>
13. Медицинский видеопортал MDTube - <http://mdtube.ru>
14. Русский медицинский журнал (РМЖ) - <https://www.rmj.ru>

### **6.3 Программное обеспечение**

1. Операционная система Ubuntu LTS
2. Офисный пакет «LibreOffice»
3. Firefox

#### **6.4 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 специалитета, оснащенное оборудованием и техническими средствами обучения: скамейки, 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.

Помещение (учебная аудитория) для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

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.