



УРАЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ИНСТИТУТ

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

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.46 Элективный курс по физической культуре и спорту
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

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 33.05.01 «Фармация» (уровень специалитета), утвержденный приказом Минобрнауки России от 27.03.2018 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 берегающие 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 часах

Таблица 1 - Объем дисциплины и виды учебной работы

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

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематика практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – курс «Физическая культура и спорт (развитие выносливости)»

№	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 двушажного 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:		328

5.2. 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

№	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:		328

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

6.1. 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.

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, 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 jб 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.