



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 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 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:		<b>328</b>

**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:		<b>328</b>

**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.