

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 12.09.2023 15:38:24  
Уникальный программный ключ:  
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

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

УТВЕРЖДАЮ  
Декан фармацевтического факультета  
д.м.н. профессор Бережнова Т.А.

04 апреля 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.1.09. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
для специальности 33.05.01 Фармация

Форма обучения очная  
Факультет фармацевтический  
Кафедра физической культуры и медицинской реабилитации  
Курс: 1  
Семестр: 1,2  
Лекции: 0 ч  
Практические занятия: 32ч  
Самостоятельная работа: 132ч  
Курс: 2  
Семестр: 3,4  
Лекции: 0 ч  
Практические занятия: 66ч  
Самостоятельная работа: 95ч  
Контроль: 3ч  
Всего: 328ч

Программа составлена по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 33.05.01 *Фармация*

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «14 \_»\_\_03\_\_\_\_\_2023г., протокол № 8.

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» ФГБОУ ВО ВГМУ им.Н.Н. Бурденко Минздрава РФ от «04» апреля 2023, протокол № 5

Составители:

Зав. кафедрой Короткова С.Б.

Доцент, Зеленина М.Т.

### 1. Цели освоения учебной дисциплины.

Целями освоения элективной дисциплины «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 «Физическая культура и спорт» входит в число обязательных дисциплин Б1.О.1.09. 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<br><i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия<br><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<br><i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия<br><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<br><i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия   | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения                       | ИДук-2            |

|   |   |        |
|---|---|--------|
| <i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.  | работоспособности   |        |
| <i>Знать:</i> принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры<br><i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия<br><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)<br>Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|------------------------------------|---------|-------------------------------|-----|--|
|       |                                    |         | ПЗ                            | СР  |  |
| 1     | Легкая атлетика                    | 1-4     | 32                            |     | Прием контрольных нормативов   |
| 2     | Спортивные игры.                   | 1-4     | 34                            |     | Прием контрольных нормативов   |
| 3     | Плавание                           | 1-4     | 32                            |     | Прием контрольных нормативов   |
| 4     | Фитнес                             | 1-4     |                               | 227 | Прием контрольных нормативов   |
| 5     | Зачет                              | 4       | 3                             |     | 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     | <b>Модуль:</b><br><b>Легкая атлетика.</b> | Цель:<br>формирование физической культуры личности<br>Задачи:<br>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                                       | 2         |
|       |   |  |  |  | - бег на короткие дистанции;<br>- бег на средние дистанции, кроссовый бег; | 10        |
|       |   |  |  |  | - техника эстафетного бега, эстафета                                       | 4         |
|       |   |  |  |  | -кросс   | 4         |
|       |   |  |  |  | - прыжок в длину с места;  | 4         |
|       |   |  |  |  | - прыжок в длину с разбега   | 4         |
|       |   |  |  |  | - метание малого мяча  | 4         |
|       | <b>Спец.группа</b>                        |  |  |  | ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба и оздоровительный бег.                      |           |
|       | <b>Всего часов</b>                        |  |  |  |  | <b>34</b> |
| 2     | <b>Модуль:</b><br><b>спортивные игры</b>  | <b>Волейбол</b>  |  |  |  |           |
|       |   | Цель:<br>формирование физической культуры личности<br>Задачи:<br>изучение  | Правила игры в волейбол и баскетбол, тактика игры.         | Выполнять технические приемы волейбола           | -техника передачи мяча сверху и снизу;                                     | 2         |
|       |   |  |  |  | - техника перемещений по площадке;   | 2         |
|       |   |  |  |  | -техника подачи и приема;  | 4         |

|   |                          |   |   |   |   |                     |
|---|--------------------------|---|---|---|---|---------------------|
|   |                          | практических основ ФК   |   |   | -техника нападающего удара и блока нападающего удара;<br>- техника игры в волейбол;<br>- тактика игры в волейбол                                      | 2<br>6<br>2         |
|   |                          | <b>Баскетбол</b>  |   |   |   |                     |
|   |                          |   |   |   | Передвижения и стойки в баскетболе.   | 2                   |
|   |                          |   |   |   | Ловля, передача и броски мяча.  | 4                   |
|   |                          |   |   |   | Ведение мяча.   | 2                   |
|   |                          |   |   |   | Техника игры в баскетбол  | 6                   |
|   |                          |   |   |   | Тактика игры в баскетбол  | 2                   |
|   | <b>Спец.группа</b>       |   |   |   | ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.   |                     |
|   | <b>Всего часов</b>       |   |   |   |   | <b>32</b>           |
| 3 | <b>Модуль: Плавание.</b> | Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ ФК | Технику плавания способом кроль на груди и спине. | Владеть техникой плавания способом кроль на груди, спине. | подготовительные упражнения на суше и в воде;<br>- техника плавания кроль на груди;<br>- техника плавания кроль на спине;<br>- техника плавания брасс | 2<br>10<br>10<br>10 |
|   | <b>Спец.группа</b>       |   |   |   | Оздоровительное плавание  |                     |
|   | <b>Всего часов</b>       |   |   |   |   | <b>32</b>           |
|   | <b>Итого</b>             |   |   |   |   | <b>96</b>           |

#### 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<br>Задачи: физическое самосовершенствование | Степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, танцевальная аэробика, сайклин.<br><br>Для студентов спецмедгруппы: оздоровительная ходьба, бег, скандинавская ходьба.   | 66   |
| Оздоровительные технологии анаэробной направленности                 | 2с                     | Цель: формирование физической культуры личности<br>Задачи: физическое самосовершенствование | Шейпинг, босу, фитбол аэробика, памп-аэробика, супер-стронг, занятия с использованием гантелей, штанги, эластичных лент.<br><br>Для студентов спецмедгруппы: шейпинг, фитбол аэробика, занятия с использованием гантелей и эластичных лент. | 66   |
| Оздоровительные технологии с комбинированными физическими нагрузками | 3с                     | Цель: формирование физической культуры личности<br>Задачи: физическое самосовершенствование | Шейпинг, калланетика, стретчинг, йога, пилатес.<br><br>Для студентов спецмедгруппы: оздоровительная ходьба, бег,  | 48   |

|   |    |   |   |    |
|---|----|---|---|----|
|   |    |   | скандинавская ходьба, йога, пилатес.  |    |
| Занятия на тренажерных устройствах аэробной и анаэробной направленности | 4с | Цель: формирование физической культуры личности<br>Задачи: физическое самосовершенствование | Занятия на кардиотренажерах: эллипсоид, степ, велотренажер, беговая дорожка, гребной тренажер, силовые тренажеры. | 47 |

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

| Темы/разделы дисциплины  | К-во часов | Компетенции |        |        |        | Общее к-во |
|--------------------------|------------|-------------|--------|--------|--------|------------|
|                          |            | УК-7        | ИДук-1 | ИДук-2 | ИДук-3 |            |
| Модуль: Легкая атлетика  | 132        | +           | +      | +      | +      | 4          |
| Модуль: Спортивные игры. | 84         | +           | +      | +      | +      | 4          |
| Модуль: Плавание         | 110        | +           | +      | +      | +      | 4          |
| Самостоятельная работа   | 227        | +           | +      | +      | +      | 4          |
| Зачет                    | 3          | +           | +      | +      | +      | 4          |
| <b>Итого</b>             | <b>328</b> |             |        |        |        |            |

#### 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 – бег 3000 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

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник (для вузов физической культуры и спорта) / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 345 с. – ISBN 978-5-906132-50-5. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768>. – Текст: электронный.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 521 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>. – Текст: электронный.

3. Блинков, С. Н. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : рабочая тетрадь для практических занятий / С. Н. Блинков. – Самара : РИЦ СГСХА, 2018. – 47 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/653327>. – Текст: электронный.

4. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья (профилактика и реабилитация) : учебное пособие / Ж. Б. Сафонова, О. А. Мельникова, Т. В. Колтошова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Москва : Советский спорт, 2021. – 61 с. – ISBN 978-5-00129-133-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/744411>. – Текст: электронный.

5. Крыласова, Е. А. Аэробика как средство физкультурно-спортивной деятельности студентов в системе физического воспитания вуза / Е. А. Крыласова, Л. Г. Доржиева. – Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2020. – 100 с. – ISBN 978-5-9793-1491-4. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/735881>. – Текст: электронный.

6. 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 м<sup>2</sup>, спортивный зал СОК – 299 м<sup>2</sup>, ковровый зал СОК – 50,4 м<sup>2</sup>

Бассейн – 400,79 м<sup>2</sup>, Тренажерный зал – 300 м<sup>2</sup>, Легкоатлетический манеж – 700 м<sup>2</sup>,

Легкоатлетическая дорожка – 800 м<sup>2</sup>, Спортивный зал «Центральный» - 1815 м<sup>2</sup>

#### ***Инвентарь:***

Гимнастические стенки – 6шт, 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

