



**МИНЗДРАВ РОССИИ**  
 Федеральное государственное бюджетное  
 образовательное учреждение высшего  
 образования «Южно-Уральский  
 государственный медицинский университет»  
 Министерства здравоохранения  
 Российской Федерации  
 (ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России)  
 Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной, внеучебной и  
 воспитательной работе



Л.М. Рассохина

« 10 » октября 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
 уровень высшего образования  
 (специалитет)

Дисциплина – физическая культура и спорт  
 Специальность – 33.05.01 Фармация  
 Форма обучения: очная Курс I семестр 1,2  
 Практические занятия: 68 часов  
 Самостоятельная внеаудиторная работа: 4 часа  
 Зачет 2 семестр  
 ВСЕГО: 72 часа (2 з.е.)

Разработчик программы

В.А. Колупаев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
 Заведующий учебной частью кафедры  
 (специалитет)

А.Г. Обласов

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры от 5 октября 2016 г., протокол № 2.

Заведующий кафедрой

В.А. Колупаев

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделом комплектования  
 научной библиотеки

Н.В. Майорова

Начальник методического отдела

В.Б. Патрушева

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании цикловой методической комиссии гуманитарных, социально-экономических и естественнонаучных дисциплин от 10 октября 2016 г., протокол № 1.

Председатель ЦМК

М.В. Егорова

Начальник УМУ

О.А. Шумакова

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделом комплектования  
 научной библиотеки

Начальник методического отдела

### **Сведения о переутверждении рабочей программы**

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_ / \_\_ учебный год на заседании кафедры протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ № \_\_\_\_\_ с изменениями/без изменений протокол изменений на 20\_\_ / \_\_ учебный год  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ В.А. Колупаев

### **Сведения о переутверждении рабочей программы**

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_ / \_\_ учебный год на заседании кафедры протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ № \_\_\_\_\_ с изменениями/без изменений протокол изменений на 20\_\_ / \_\_ учебный год  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ В.А. Колупаев

### **Сведения о переутверждении рабочей программы**

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_ / \_\_ учебный год на заседании кафедры протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ № \_\_\_\_\_ с изменениями/без изменений протокол изменений на 20\_\_ / \_\_ учебный год  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ В.А. Колупаев

### **Сведения о переутверждении рабочей программы**

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_ / \_\_ учебный год на заседании кафедры протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ № \_\_\_\_\_ с изменениями/без изменений протокол изменений на 20\_\_ / \_\_ учебный год  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ В.А. Колупаев

### **Сведения о переутверждении рабочей программы**

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_ / \_\_ учебный год на заседании кафедры протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ № \_\_\_\_\_ с изменениями/без изменений протокол изменений на 20\_\_ / \_\_ учебный год  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ В.А. Колупаев

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. НОРМАТИВНАЯ БАЗА .....	4
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И ЧАСАХ .....	5
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
5.1. Практические занятия .....	6
5.2. Самостоятельная внеаудиторная работа.....	7
6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	7
7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	7
8. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» .....	8
9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	8
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.....	8

## **1. НОРМАТИВНАЯ БАЗА**

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (далее – ФГОС ВО) по специальности 33.05.01 «Фармация (уровень специалитета)», утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 1037 от 11.08.2016 г.

Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

СМК П 04 Положение «О рабочей программе дисциплины».

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана образовательной программы по специальности 33.05.01 Фармация. Содержание дисциплины обеспечивает подготовку выпускника к осуществлению профессиональной деятельности, направленной на объекты: население.

**Цель дисциплины:** содействие развитию способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6), готовности к проведению информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности (ПК-14).

### **Задачи дисциплины:**

– сформировать знания, умения и навыки использования средств физической культуры для укрепления здоровья, формирования здорового стиля жизни и для поддержания уровня творческой и профессиональной деятельности;

– сформировать интерес 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;

– сформировать у обучающихся мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями на основе гигиенической необходимости удовлетворения физиологического уровня двигательной активности;

– сформировать знание, умение 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;

– сформировать умения воспитания мотивационно-ценностного отношения пациентов к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;

– овладеть методами оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, а также самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;

– сформировать мотивацию 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 общекультурных и профессиональных компетенций.

**ОК-6:** способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

### **Уметь:**

- использовать физические упражнения 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 базовых видов двигательной деятельности;
- навыками использования физических упражнений для развития профессионально значимых двигательных способностей.

#### **В фармацевтической деятельности:**

**ПК-14:** готовность к проведению информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

#### **Знать:**

- средства, методы и основы организации физкультурных мероприятий, направленных на укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни;
- аксиологическое значение и принципы использования средств физической культуры в формировании навыков здорового стиля жизни.

#### **Уметь:**

- применять средства физической культуры для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и формирования здорового образа жизни;
- использовать средства и методы физического воспитания при формировании мотивации и интереса к здоровому образу жизни.

#### **Владеть:**

- приемами воспитания мотивационно-ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями при формировании здорового образа жизни;
- навыками организации рациональной двигательной активности в процессе формирования здорового стиля жизни.

### **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И ЧАСАХ**

Таблица 1 - Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем (в часах)
Аудиторные занятия (всего)	68
Практические занятия	68
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	4
Зачет	2 семестр
Итого (часы, з.е.)	72 (2)

### **5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **5.1. Практические занятия – 68 часов**

Таблица № 2 - Тематика и объем практических занятий для обучающихся основного отделения

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Легкая атлетика, в т.ч.:	<b>34</b>
1.1.	Комплексное тестирование двигательных способностей	4
1.2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4
1.3.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	8
1.4.	Совершенствование техники бега по пересеченной местности	12
1.5.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	6
2.	Лыжная подготовка, в т.ч.:	<b>12</b>
2.1.	Совершенствование техники поворотов на лыжах на месте	2
2.2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	2
2.3.	Совершенствование техники одновременных ходов	4

2.4.	Совершенствование техники спусков с горы	2
2.5.	Совершенствование техники преодоления подъемов	2
3.	Спортивные и подвижные игры, в т.ч.:	<b>12</b>
3.1.	Совершенствование техники игры в баскетбол	4
3.2.	Совершенствование техники игры в волейбол	4
3.3.	Совершенствование техники игры в футбол	4
4.	Общая физическая подготовка, в т.ч.:	<b>10</b>
4.1.	Комплексы общеразвивающих упражнений	2
4.2.	Комплексы упражнений силовой подготовки	6
4.3.	Комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки	2
Всего:		<b>68</b>

Таблица № 3 - Тематика и объем практических занятий для обучающихся спецподотделения (СМО)

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Оценка динамики физической и функциональной подготовленности	<b>12</b>
1.1.	Определение доступных показателей физической подготовленности в начале и конце семестра	6
1.2.	Оценка функционального состояния организма в начале и конце семестра	6
2.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения, в т.ч.:	<b>18</b>
2.1.	Комплексы общеразвивающих упражнений	8
2.2.	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики	10
3.	Скандинавская ходьба, в т.ч.:	<b>18</b>
3.1.	Обучение технике скандинавской ходьбы	8
3.2.	Совершенствование техники скандинавской ходьбы	10
4.	Развитие физических качеств, в т.ч.:	<b>20</b>
4.1.	Развитие координации движений и ловкости	8
4.2.	Развитие гибкости	12
Всего:		<b>68</b>

## 5.2. Самостоятельная внеаудиторная работа – 4 часа

Таблица № 4 – Тематика и объем самостоятельной внеаудиторной работы

№	Тема самостоятельной внеаудиторной работы	Количество часов	Формируемые компетенции	Форма контроля
1	Разработка индивидуального комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ)	2	ОК-6	Конспект комплекса УГГ
2	Разработка индивидуальной программы подготовки к сдаче норм комплекса ГТО	2	ПК-1	Программа подготовки к сдаче норм комплекса ГТО
Всего:		4		

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры / Макаров Ю.М.,

- Луткова Н.В., Минина Л.Н. и др. – М.: Академия, 2014. – 272 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
3. Хоружев А.Г. Тестовый контроль в системе оценки физической и функциональной подготовленности, работоспособности и «двигательного возраста» лиц, старше 17 лет. – Челябинск: Издательство ЮУГМУ, 2014. – 60 с.

## **7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **Основная литература:**

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г. - М. : КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

### **Дополнительная литература:**

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. – М.: Академия, 2012. – 416 с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт / Под ред. Г.А. Сергеева. – М.: Академия, 2015. – 176 с.
3. Столяров В.И. Философия физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека. – М.: РУСАЙНС, 2017. – 264 с.

## **8. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**

1. Электронный каталог НБ ЮУГМУ [http://www.lib-susmu.chelsma.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=114](http://www.lib-susmu.chelsma.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=114)
2. Электронная коллекция полнотекстовых изданий ЮУГМУ (доступ осуществляется при условии авторизации на сайте по фамилии (логин) и номеру (пароль) читательского билета) [http://www.lib-susmu.chelsma.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=114](http://www.lib-susmu.chelsma.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=114)
3. ЭБС «Консультант студента» - <http://www.studentlibrary.ru/>

## **9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

1. Windows XP(7)
2. Microsoft Office 2007(2010)
3. Антивирус Kaspersky Endpoint Security
4. Система автоматизации библиотек ИРБИС 64

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Учебные аудитории, укомплектованные специализированной мебелью. Учебно-наглядные пособия (таблицы, плакаты).

Оборудование Спортивного зала: щиты баскетбольные; стойки и волейбольная сетка; маты; скамейки гимнастические; шведская стенка; коврики гимнастические; станок для отжиманий;

канат; спортивный инвентарь (баскетбольные и волейбольные мячи; обручи; скакалки).

Оборудование Лыжной базы: лыжи пластиковые; лыжные ботинки; лыжные палки; палки для скандинавской ходьбы; рулетка; секундомеры; шагомеры.

Помещения в университете для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (персональные компьютеры).



## АННОТАЦИЯ

к рабочей программе по дисциплине Физическая культура и спорт

**Специальность** – 33.05.01 Фармация

**Курс** - I

**Уровень высшего образования** – специалитет.

**Объекты:** население.

**Цель дисциплины:** содействие развитию способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6), готовности к проведению информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности (ПК-14).

**Задачи дисциплины:**

– сформировать знания, умения и навыки использования средств физической культуры для укрепления здоровья, формирования здорового стиля жизни и для поддержания уровня творческой и профессиональной деятельности;

– сформировать интерес 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;

– сформировать у обучающихся мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями на основе гигиенической необходимости удовлетворения физиологического уровня двигательной активности;

– сформировать знание, умение 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;

– сформировать умения воспитания мотивационно-ценностного отношения пациентов к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;

– овладеть методами оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, а также самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;

– сформировать мотивацию граждан к поддержанию здоровья.

**Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

<b>ОК-6</b> Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--

<b>ПК-14</b> Готовность к проведению информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.
--

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

- средства, методы и основы организации физкультурных мероприятий, направленных на укрепление здоровья и формирования здорового образа жизни;

- аксиологическое значение и принципы использования средств физической культуры в формировании навыков здорового стиля жизни;

**Уметь:**

- использовать физические упражнения для регуляции состояния организма и направленного совершенствования двигательных способностей;

- осуществлять оценку состояния организма в процессе физических упражнений и регулировать величину применяемых физических нагрузок;

- применять средства физической культуры для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и формирования здорового образа жизни;
- использовать средства и методы физического воспитания при формировании мотивации и интереса к здоровому образу жизни.

**Владеть:**

- навыками базовых видов двигательной деятельности;
- навыками использования физических упражнений для развития профессионально значимых двигательных способностей;
- приемами воспитания мотивационно-ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями при формировании здорового образа жизни;
- навыками организации рациональной двигательной активности в процессе формирования здорового стиля жизни.

**Форма аттестации:** зачет.