



Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский государственный медицинский
университет имени В. И. Разумовского»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

ПРИНЯТА

Ученым советом педиатрического
фармацевтического факультетов
протокол от 14 марта 2023 г. № 2
Председатель
совета _____ А.П.Аверьянов

УТВЕРЖДАЮ

и Декан фармацевтического факультета
_____ Н.А. Дурнова
14 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование учебной дисциплины)

Специальность	Фармация
Форма обучения	Очная
Срок освоения ОПОП	5 лет (очная, очно-заочная)
Кафедра	Физвоспитания

ОДОБРЕНА

на заседании учебно-методической
конференции кафедры от 7.03 № 2
Заведующий кафедрой _____ М.Ю. Фролов

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора ДООД
_____ Д.Ю. Нечухраная
« 10 » 03 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «физическая культура и спорт» разработана на основании учебного плана по специальности 33.05.01 Фармация, утвержденного Ученым Советом Университета, протокол от 28.02.2023г., №2; в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 33.05.01 Фармация, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 27.03.2018 №2019.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Формируемые в процессе изучения учебной дисциплины компетенции

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (или ее части)
1	2
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьезбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД _{УК-7-1} Знает: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.	
ИД _{УК-7-2} Умеет: применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.	
ИД _{УК-7-3} Владеет: опытом спортивной деятельности	

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку базовой части (Б1.Б.6) учебного плана по специальности 33.05.01 Фармация

Материал дисциплины опирается на ранее приобретенные знания, формируемые у обучающихся в рамках предшествующих дисциплин «Экономическая теория», «История России», «Анатомия человека», «Биология», «Первая доврачебная помощь»

4. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ

Вид работы	Всего часов	Семестр
		№ 1
Контактная работа (всего), в том числе:	36	36
Аудиторная работа		
Лекции (Л)	12	12
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	24	24
Лабораторные работы (ЛР)		
Внеаудиторная работа		
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)	36	36
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3
	экзамен (Э)	
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72
	ЗЕТ	2

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

№ п/п	Индекс компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1	2	3	4
1	УК-7	Теоретический Практический	Лекции Методико-практические занятия

5.2 Разделы дисциплины виды учебной деятельности и формы текущего контроля

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды деятельности (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	МПЗ	СРО	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1,2	Теоретический	8			18	26	Тесты
2.	1,2	Практический			28	18	46	Тесты
ИТОГО:			8		28	36	72	

5.3 Название тем лекций с указанием количества часов По дисциплине «Физическая культура и спорт».

п/п №	Название тем лекций учебной дисциплины	Семестры	
		1 сем	2 сем
1	2	3	4
1.	Основы методик развития основных физических качеств. Медико-биологические и методические основы спортивной тренировки.	2ч	
2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2ч	
3.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов медицинских ВУЗов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2ч	
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	2ч	

5.4. Название тем методико-практических занятий с указанием количества часов

№ п/п	Название тем методико-практических занятий	Кол-во часов в семестре
		№1
1	2	3
1	Введение в дисциплину «Физическая культура»	2

2	Содержание физического воспитания студенческой молодежи	2
2	Определение суточного расхода энергии для работников умственного труда	2
3	Повышение работоспособности средствами физических упражнений	2
4	Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом	4
5	Гигиенические основы физического воспитания.	2
6	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2
7.	Технические средства и тренажеры на службе здоровья.	2
8	Методы развития силы, выносливости	2
9	Методы развития ловкости, гибкости	2
10	Методы развития быстроты	2
11	Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики	2
12	Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия	2
13	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	2
14	Основы методики самомассажа при умственном и физическом труде	2
	Итого	28

5.5. Лабораторный практикум ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрен.

5.6. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ П/П	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	1	Теоретический раздел Методико-практический раздел	Освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков физической культуры и спорта.	36
ИТОГО:				36

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Список учебно-методических материалов, которые помогают обучающемуся организовать самостоятельное изучение тем дисциплины

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8

Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

Физиологические основы здоровья: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с.: 60х90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (ВО: Бакалавр.). (п) ISBN 978-5-16-009280-5

Фролова, Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс] : пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с. - ISBN 978-985-06-2352-2.

Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.

Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с

Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.

Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.

Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» в полном объеме представлен в приложении 1.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

Печатные источники:

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	
1	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учебник. / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 384 с. - ISBN 5-222-02559-4	10
2	Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. - М.: Академия, 2006. - 528 с.: ил. - (Высшее проф. образование). - ISBN 5-7695-2421-9	10
4	Ильинич, В. И. Физическая культура студента [Текст]: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2005. - 446 с.	40
5	Кохан, Т. А. Самостоятельные занятия физической культурой [Текст]: методические указания / Кохан Т. А. - Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. - 37 с. ЭБС IPR	20
6	Петров П. К. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте [Текст]: учебное пособие / П. К. Петров, Э. Р. Ахметдинов, О. Б. Дмитриев. - М.: Академия, 2010. - 288 с. - (Высшее проф. образование. Педагогические специальности). - ISBN 978-5-7695-6555-7	10
7	Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: практикум / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 144 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-4311-1	20

Электронные источники:

№	Издания
1	2
1	
2	Гимнастика для женщин [Электронный ресурс] : учебное пособие / Котешева И.А. - Москва : ВЛАДОС, 2015 ЭБС Консультант студента
3	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В. - [Б. м.] : Вузовское образование, 2016 ЭБС IPR
4	Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ветков Н.Е. [Б. м.] : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015 ЭБС IPR
5	Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е. В. - Оренбург:

	Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. ЭБС IPR
6	Витун Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е. В. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. ЭБС IPR
7	Posture : Types, Exercises and Health Effects / Curran, Sarah A. - Nova Science Publishers, Inc., 2014 Осанка: виды, упражнения и здоровье
8	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.

8.2. Дополнительная литература

Печатные источники:

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	
1	Родионов, А. В. Психология физической культуры и спорта[Текст]: учебник / А. В. Родионов. - М.: Академия, 2010. - 368 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-6833-6	5
2	Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры и спорта[Текст]: учебник / С. Д. Неверкович. - М.: Академия, 2010. - 336 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-6399-7	8
3	Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие [Текст] / Н.Ж. Булгакова - М.: Академия, 2005. - 432 с.: ил. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 5-7695-1989-4	5
4	Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Текст] : методические указания / Кохан Т. А. - Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. - 37 с. ЭБС IPR	12
5	Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - Москва : Феникс, 2014.ЭБС Консультант студента	16

Электронные источники:

№	Издания
1	2
1	Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm

2	Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/
3	Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm
4	Российский журнал «Физическая культура». http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm -
5	Журнал «Теория и практика физической культуры». http://sporttenles.boom.ru
6	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. http://www.infosport.ru/press/fkvot/
7	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. http://www.infosport.ru/press/fkvot/
8	Журнал «Культура здоровой жизни». http://kzg.narod.ru/

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

№ п/п	Сайты
1	Научная электронная библиотека Elibrary: elibrary.ru
2	Научная библиотека ФГБОУ ВО «Саратовский ГМУ» им. В.И.Разумовского: library.sgmru.ru
3	Электронная библиотека медицинского вуза «Консультант студента»: www.studmedlib.ru
4	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5	«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
6	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
7	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
8	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины представлены в приложении 2.

11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Адрес страницы кафедры:...
2. Электронно-библиотечные системы:
 - ЭБС «Консультант студента» <http://www.studmedlib.ru/>
 - образовательный портал СГМУ <http://el.sgmru.ru/>
 - ЭБС IPR Dooks: <http://www.ipbookshop.ru/>
- 3.Используемое программное обеспечение:

Перечень лицензионного программного обеспечения	Реквизиты подтверждающего документа
Microsoft Windows	40751826, 41028339, 41097493, 41323901, 41474839, 45025528, 45980109, 46073926, 46188270, 47819639, 49415469, 49569637 60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 62041790, 64238801, 64238803, 64689895, 65454057, 64554061, 56546520, 69044252
Microsoft Office	40751826, 41028339, 41097493, 41135313, 41135317, 41323901, 41474839, 41963848, 41993817, 44235762, 45015872, 45954400, 45980109, 46033926, 46188270, 47819639, 49415469, 49569637, 49569639, 49673030 60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 61970472, 62041790, 64238803, 64689898, 65454057
Kaspersky Endpoint Security, Kaspersky Anti-Virus	1356-170911-025516-107-524

;

Разработчики:

Заведующий кафедрой физвоспитания

занимаемая должность

подпись

М.Ю. Фролов

*инициалы,
фамилия*

Старший преподаватель кафедры
физвоспитания

занимаемая должность

подпись

С.Г. Калмыков

*инициалы,
фамилия*