

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра _____ Физической культуры _____



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Л.А. Мурашова

2023 г.

Рабочая программа

_____ Элективные дисциплины по физической культуре и спорту _____

для студентов __ 1-3 __ курсов,

специальность

_____ 33.05.01. Фармация _____

форма обучения - очная

Рабочая программа дисциплины
обсуждена на заседании кафедры
23 мая 2023 г., (протокол № 9)

Зав. кафедрой В.Г. Осипов Осипов В.Г.

Рабочая программа утверждена
на заседании центрального
координационно-методического
совета 28 августа 2023г.
(протокол №1)

Тверь, 2023

I. Внешняя рецензия дана доцентом факультета физической культуры Тверского государственного университета к.б.н., доцентом Папиным М.А.

Рабочая программа рассмотрена на заседании профильного методического совета «13» июня 2023 г. (протокол № 6)

Рабочая программа рекомендована к утверждению на заседании центрального координационно-методического совета «28» августа 2023 г. (протокол № 1)

II. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 33.05.01. «Фармация», с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся универсальных и общепрофессиональных компетенций для оказания квалифицированной медицинской помощи в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Задачи дисциплины:

1. Способствовать укреплению здоровья студентов средствами физической культуры.
2. Повышать и поддерживать на оптимальном уровне их физическую работоспособность.
3. Совершенствовать двигательные навыки, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
4. Формировать у студентов устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой.
5. Вырабатывать у студентов ценностные установки на использование средств и методов физической культуры в своей дальнейшей профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения В результате изучения дисциплины студент должен
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК - 7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: <ul style="list-style-type: none">– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни– возможности использования средств физической культуры в комплексе здоровьесберегающих технологий Уметь: <ul style="list-style-type: none">– выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни– выбрать эффективный вариант двигательной активности с учетом физиологических особенностей организма Владеть: <ul style="list-style-type: none">– навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИУК - 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной	Знать: <ul style="list-style-type: none">– основы сочетания физической и умственной нагрузки для нормального функционирования организма– принципы организации самостоя-

	<p>нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>тельных занятий физической культурой для поддержания должного уровня работоспособности организма</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать свое рабочее и свободное время для эффективного поддержания здоровья и работоспособности – планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки для обеспечения полноценной работоспособности организма <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и выбора эффективных средств физической культуры для обеспечения должной работоспособности, с учетом внутренних и внешних условий реализации
	<p>ИУК - 7.3</p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные элементы здорового образа жизни и их влияние на здоровье и работоспособность человека – нормы и правила реализации двигательной активности в виде: утренней гимнастики, производственной гимнастики, занятий физической культурой <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной деятельности – пропагандировать двигательную активность как важнейший элемент здорового образа жизни <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками соблюдения и популяризации здорового образа жизни как важнейшего средства поддержания здоровья и работоспособности

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются обязательными для освоения, не переводятся в з.е. и не включаются в объем программы специалитета.

Параллельные и последующие междисциплинарные взаимосвязи дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:

1. Анатомия.

- Опорно-двигательная система человека.

- Биомеханические основы физических упражнений.
- 2. Нормальная физиология.
 - Возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков.
 - Физиологические закономерности спортивной тренировки.
 - Энергозатраты организма при занятиях спортом.
- 3. Физическая культура и спорт.
 - Использование средств и методов физической культуры для поддержания здоровья и физической работоспособности.
 - Использование средств и методов физической культуры для развития и совершенствования физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость).
 - Способы и методы оценки физической работоспособности и здоровья.
 - Формирование у студентов мотивации и потребности в регулярных занятиях двигательной активностью.

4. Объём дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в объеме 328 часов реализуется в рамках:

- Элективных модулей в объеме 108 академических часов /контактная работа с преподавателем/.
- Самостоятельных занятий физической культурой и спортом в объеме – 220 часов.

5. Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций:

- учебно-тренировочное занятие, тренинг в парах и малых группах, мастер-класс, соревнования и турниры, физкультурно-массовые мероприятия, тренинг с общеразвивающими упражнениями, тренинг со специальными упражнениями.

6. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в форме «зачета»:

- в конце 6-го семестра обучения, в том числе с использованием балльно-накопительной системы.

III. Учебная программа дисциплины

1. Содержание дисциплины

Содержание «Элективной дисциплины по физической культуре и спорту» построено таким образом, чтобы:

1. Обеспечить студентам разностороннюю физическую подготовку.
2. Дать студентам возможность совершенствоваться в определенном виде спорта.
3. Дать студентам навыки самостоятельных занятий физической культурой для поддержания здоровья и работоспособности.

<i>1. Модуль «Волейбол» - 16 часа</i>	
Тема 1.1.	Обучение и совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Общефизическая подготовка.
Тема 1.2.	Обучение и совершенствование техники нижней и верхней подачи мяча. Общефизическая подготовка.

	ческая подготовка.
Тема 1.3.	Обучение и совершенствование тактике игровых действий на площадке. Общефизическая подготовка.
<i>2. Модуль «Баскетбол» - 16 часа</i>	
Тема 2.1.	Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками. Общефизическая подготовка.
Тема 2.2.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча и броска по кольцу. Общефизическая подготовка.
Тема 2.3.	Обучение и совершенствование тактики игровых действий на площадке. Общефизическая подготовка.
<i>3. Модуль «Скандинавская ходьба» - 16 часа</i>	
Тема 3.1.	Обучение и совершенствование технике скандинавской ходьбы. Общефизическая подготовка.
Тема 3.2.	Тренировка опорно-двигательного аппарата и кардио-респираторной системы средствами скандинавской ходьбы.
<i>4. Модуль «Всероссийский комплекс ГТО» - 22 часа</i>	
Тема 4.1.	Учебно-тренировочные занятия по программе испытаний Всероссийского комплекса ГТО
Тема 4.2.	Спортивно-массовые мероприятия по программе испытаний комплекса ГТО
<i>5. Модуль «Самостоятельная двигательная активность» - 256 часов (с использованием балльно-накопительной системы)</i>	
Промежуточная аттестация – 2 часа	
Всего – 328 часов	

2. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций*

Коды (номера) модулей (разделов) дисциплины и тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем			Всего часов на контактную работу	Самостоятельная работа студента, включая подготовку к экзамену (зачету)	Итого часов	Формируемые компетенции		Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	Лекции	Практические занятия	Зачет				УК 7			
Модуль 1		6		6		6				
1.1.		6		6		6	+		У-Т, МК, То, Тс	ЭлГ
1.2.		4		4		4	+		У-Т, МК, То, Тс	ЭлГ
1.3.							+		У-Т, МГ, С	Пр
Модуль 2		6		6		6				
2.1.		6		6		6	+		У-Т, МК, То, Тс	ЭлГ
2.2.		4		4		4	+		У-Т, МК, То, Тс	ЭлГ
2.3.							+		У-Т, МГ, С	Пр
Модуль 3		8		8		8				
3.1.		8		8		8	+		У-Т, МК, То, Тс	ЭлГ
3.2.							+		У-Т, МГ, С	Пр
Модуль 4		16		16		16				
4.1.		6		6		6	+		У-Т, МК, То, Тс	ЭлГ
4.2.					220	220	+		У-Т, МГ, С	Пр
Модуль 5			2	2		2	+			БНС
Зачет		70	2	72	220	328				Т, Пр
ИТОГО:		6		6		6				

Список сокращений.

- *Образовательные технологии, способы и методы обучения*: учебно-тренировочное занятие (У-Т), тренинг в парах и малых группах (МГ), мастер-класс (МК), соревнования и турниры (С), физкультурно-массовые мероприятия (Ф-М), тренинг с общеразвивающими упражнениями (То), тренинг со специальными упражнениями (Тс).
- *Формы текущего и рубежного контроля*: тестовые задания (Т), элементы техники видов спорта (ЭлТ), практические навыки (Пр), балльно-накопительная система (БНС).

IV. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций (Приложение № 1)

1. Оценочные средства для текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости

Текущий контроль осуществляется в виде:

- демонстрации элементов техники изучаемого вида спорта;

Рубежный контроль осуществляется в виде:

- демонстрации общей техники изучаемого вида спорта.

1.1. Примеры заданий для оценки владения навыками в текущем контроле

- 1) Покажите технику нижней подачи в волейболе.
- 2) Покажите технику ведения мяча в баскетболе.
- 3) Покажите технику верхней и нижней передачи мяча в волейболе.
- 4) Покажите технику передвижения скандинавской ходьбой.
- 5) Покажите правильный подбор высоты палок для скандинавской ходьбы.
- 6) Покажите технику выполнения теста на гибкость при сдаче норм ГТО.
- 7) Покажите технику выполнения прыжка с места при сдаче норм ГТО.

Критерии оценки в текущем контроле:

- «Удовлетворительно» - обучающийся самостоятельно и без существенных ошибок демонстрирует изучаемый элемент техники.
- «Не удовлетворительно» - обучающийся не может самостоятельно и правильно продемонстрировать технику изучаемого элемента.

1.1. Примеры заданий для оценки владения навыками в рубежном контроле

- 1) Демонстрация навыков владения техническими элементами игры в волейбол.
- 2) Демонстрация навыков владения техническими элементами игры в баскетбол.
- 3) Демонстрация навыков владения техникой скандинавской ходьбы.
- 4) Демонстрация техники выполнения обязательных тестов Всероссийского комплекса ГТО.
- 5) Демонстрация использования средств физической культуры для общефизической подготовки.

Критерии оценки в рубежном контроле:

- «Удовлетворительно» - обучающийся самостоятельно и без существенных ошибок демонстрирует технические элементы изучаемого вида спорта.
- «Не удовлетворительно» - обучающийся не может самостоятельно и правильно продемонстрировать технические элементы изучаемого вида спорта.

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Промежуточная аттестация проводится в виде «зачета» в весеннем семестре и состоит из 2-х этапов:

- оценки выполнения заданий в тестовой форме
- оценки освоения практических навыков (умений)

2.1. Примеры заданий в тестовой форме

(укажите один или несколько правильных ответов)

1. *Элементы правильной техника при выполнении верхней передачи мяча:*
 - 1) ноги выпрямлены в коленях
 - 2) ноги слегка согнуты в коленях
 - 3) голова сильно запрокинута назад
 - 4) голова слегка откинута назад, взгляд фиксируется на мяче
 - 5) руки располагаются на уровне пояса
 - 6) руки располагаются на уровне лица

(Эталон ответа: 2,4,6)
2. *Элементы правильной техники при выполнении нижней передачи мяча в волейболе:*
 - 1) нижняя передача мяча выполняется на слегка согнутых ногах
 - 2) нижняя передача мяча выполняется на прямых ногах:
 - 3) неравномерное соприкосновение мяча с предплечьями рук
 - 4) предплечья рук одновременно касаются мяча
 - 5) предплечья рук сильно разведены в стороны
 - 6) предплечья рук почти соприкасаются друг с другом

(Эталон ответа: 1,4,6)
3. *Необходимое количество игроков на каждой площадке при двухсторонней игре в волейбол:*
 - 1) 6
 - 2) 7
 - 3) 5
 - 4) 4

(Эталон ответа: 1)
4. *Сколько очков приносят команде броски со «штрафного» в баскетболе:*
 - 1) 2
 - 2) 3
 - 3) 4
 - 4) 1

(Эталон ответа: 1)
5. *Нарушения, приводящие к наказанию штрафным броском в баскетболе:*
 - 1) удары по рукам
 - 2) нахождение игрока около кольца в течение 1 мин.
 - 3) толчки
 - 4) неправильный блок

(Эталон ответа: 1,3,4)
6. *Передачу мяча в баскетболе можно осуществлять:*
 - 1) разрешается передача мяча только руками
 - 2) разрешается передача мяча ногой
 - 3) разрешается передача мяча головой

(Эталон ответа: 1)

Критерии оценки тестового контроля:

- «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;
- «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

2.2. Оценка освоения практических навыков (умений)

- ⇒ Оценка освоения практических навыков базируется на результатах рубежного контроля по изучаемым в течение учебного года видам спорта.

Критерии оценки по освоению практических навыков:

- **«Зачтено»** - ставится студенту, если он в течение учебного года по всем видам спорта получил на рубежном контроле - оценки «удовлетворительно».
- **«Не зачтено»** - ставится студенту, если он в течение учебного года по одному или нескольким видам спорта получил на рубежном контроле - оценки «не удовлетворительно».

2.3. Критерии итоговой оценки за освоение элективной дисциплины «Физическая культура и спорт»

Итоговая оценка студентам за освоение элективной дисциплины «Физическая культура» выставляется по совокупности выполнения зачетных требований 2-х этапов промежуточной аттестации.

1. **«Зачтено»** - выставляется студенту, получившему оценку «зачтено» за два этапа промежуточной аттестации.
2. **«Не зачтено»** выставляется студенту, получившему оценку «не зачтено» на любом из этапов промежуточной аттестации.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

а). Основная литература:

1. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе [Текст]: учебник /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2021. – 440 с.

б). Дополнительная литература:

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие /Ю.П. Кобяков.– Ростов н/Д: Феникс, 2014.– 252 с.
2. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: теоретические основы [Текст]: учебное пособие /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2021. – 213 с.
3. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: методика и практика [Текст]: учебное пособие /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2021. – 235 с.
4. Осипов, В.Г. Технология физкультурно-оздоровительных занятий для девочек и девушек [Текст]: монография /В.Г. Осипов, Э.В. Буланова. – Тверь, РИЦ ТГМА, 2014. – 233 с.

2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:

Электронный справочник «Информио» для высших учебных заведений (www.informuo.ru);
Университетская библиотека on-line (www.biblioclub.ru);
Информационно-поисковая база Medline ([http:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed));
Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» // <http://window.edu.ru/>;
Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России // <http://vrachirf.ru/company-announce-single/6191/>;

3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

3.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:

1. Microsoft Office 2016:
 - Access 2016;
 - Excel 2016;
 - Outlook 2016;
 - PowerPoint 2016;
 - Word 2016;
 - Publisher 2016;
 - OneNote 2016.
2. Комплексные медицинские информационные системы «КМИС. Учебная версия» (редакция Standart) на базе IBM Lotus.
3. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SUNRAV TestOfficePro
4. Система дистанционного обучения Moodle

3.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

- 1) Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.ru);
- 2) Консультант врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс]. – Москва: ГЭОТАР-Медиа. – Режим доступа: www.geotar.ru;
- 3) Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru>)

4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Учебно-тренировочные занятия по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» должны дать студенту базовые навыки по использованию средств физической культуры:

- для поддержания должного уровня физической подготовленности;
- для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- для укрепления здоровья и обеспечения активного долголетия.

VI. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Приложение № 3

VII. Научно-исследовательская работа студента

- Научно-исследовательская работа студентов организована в рамках работы кружка СНО на кафедре физической культуры.
- Практикуется реферативная работа и проведение научных исследований с последующим выступлением на секционных конференциях СНО «Валеология» и итоговых конференциях СНО ТГМУ, а также публикацией статей (тезисов) в сборниках студенческих работ и молодых ученых.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

Представлены в Приложении № 4

**Фонды оценочных средств для проверки уровня сформированности компетенций (части компетенций)
для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-------------	--

1. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать» (воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты):

1.1. Примеры вопросов для контроля сформированности компетенции (знать):

- 1) Какие виды спорта можно рекомендовать юношам для увеличения силы.
- 2) Обоснуйте использование средств физической культуры для укрепления и поддержания здоровья.
- 3) Обоснуйте использование средств физической культуры для обеспечения полноценной физической работоспособности.
- 4) Какие виды спорта целесообразно использовать для тренировки сердечно-сосудистой системы.
- 5) Дайте характеристику физической нагрузке, тренирующей выносливость.
- 6) Какие виды спорта можно рекомендовать девушкам для гармоничного физического развития.

1.2. Примеры тестовых заданий для контроля сформированности компетенции (знать):

(укажите один или несколько правильных ответов)

1. Для сохранения и укрепления здоровья важнейшее значение имеют следующие элементы образа жизни:

- 1) пристрастие к углеводной пище
- 2) двигательная активность
- 3) психоэмоциональная устойчивость
- 4) гипокинезия
- 5) отсутствие вредных привычек

Эталон ответа: 2,3,5

2. Какой вид физической нагрузки наиболее эффективен для тренировки сердечно-сосудистой системы

- 1) силовая нагрузка
- 2) скоростная нагрузка
- 3) нагрузка на выносливость
- 4) скоростно-силовая нагрузка

Эталон ответа: 3

3. Оптимальная частота сердечных сокращений во время оздоровительных тренировок у здоровых людей

- 1) 220 – возраст
- 2) 200 – возраст
- 3) 190 – возраст
- 4) 180 – возраст
- 5) 170 – возраст

Эталон ответа: 5

4. Проведение разминки перед физическими нагрузками:

- 1) противодействует процессу утомления
- 2) оптимизирует предстартовое состояние организма

- 3) ускоряет процесс вработывания
- 4) улучшает терморегуляцию организма
- 5) является профилактикой травм в спорте

Эталон ответа: 2,5

5. В процессе «вработывания» происходит:

- a) предстартовая подготовка организма к выполнению работы
- b) настройка механизмов управления движениями и вегетативных процессов в самом начале работы
- c) улучшение координации и формирование необходимого стереотипа движений
- d) достижение необходимого уровня вегетативного обеспечения
- e) накопление энергетических запасов организма

Эталон ответа: 2,3,4

2. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Уметь» (решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения):

3.1. Примеры заданий для контроля сформированности компетенции (уметь):

1. Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения физической выносливости.
2. Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
3. Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения силовых качеств человека.
4. Выбрать эффективные средства физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата.
5. Выбрать эффективные средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.

3. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Владеть»:

3.1. Примеры заданий для контроля сформированности компетенции (владеть):

1. Владеть навыками использования элементов волейбола для поддержания физического здоровья и работоспособности.
2. Владеть навыками использования элементов баскетбола для поддержания физического здоровья и работоспособности.
3. Владеть навыками использования скандинавской ходьбы для поддержания физического здоровья и работоспособности.
4. Владеть навыками использования элементов комплекса ГТО для поддержания физического здоровья и работоспособности.

Справка**о материально-техническом обеспечении рабочей программы
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

(название дисциплины, модуля, практики)

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Спортивный зал - 570 кв.м.	Площадки для игры в волейбол, баскетбол; шведские стенки, силовые тренажеры, спортивный инвентарь
2.	Загородный спортивно-оздоровительный лагерь	Спортивные площадки для игры в волейбол, баскетбол, футбол.
3.	Стадион «Химик» (на безвозмездной основе)	Корт для мини-футбола, беговая дорожка, площадки для занятий общей физической подготовкой, спортивный инвентарь.
4.	Плавательный бассейн (аренда)	Дорожки для плавания, пенопластовые плиты.
5.	Стрелковый тир - 75 кв.м. /общежитие №1/	Пневматические винтовки - 4, автоматическая смена мишеней, трубы для корректировки стрельбы, сейф для хранения оружия – 2