

Электронная цифровая подпись

Лысов Николай Александрович



F 2 5 6 9 9 F 1 D E 0 1 1 1 E A

Бунькова Елена Борисовна



F C 9 3 E 8 6 A C 8 C 2 1 1 E 9

Утверждено 30 мая 2019 год  
протокол № 5

председатель Ученого Совета Лысов Н.А.

ученый секретарь Ученого Совета Бунькова Е.Б.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
«Прикладная физическая культура и спорт»**

**Блок 1**

**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

Специальность 33.05.01 Фармация  
(уровень специалитета)

Направленность: Фармация

для лиц на базе среднего профессионального медицинского (фармацевтического) образования, высшего образования

Квалификация (степень) выпускника: Провизор

Форма обучения: очная

**Срок обучения: 5 лет**

## **Аннотация рабочей программы дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт»**

**Цель дисциплины:** овладение знаниями: - в области социальной значимости физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности; - принципов здорового образа жизни;- особенностей спортивной тренировки и методик физического воспитания для формирования гармонично развитой личности методами физической культуры.

**Задачи дисциплины:** -Приобретение обучающимися знаний основных определений и понятий в области спортивной и физкультурной деятельности, научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;- Формирование опыта физкультурной и спортивной деятельности направленной на собственное физическое совершенствование и самовоспитание, на улучшение здоровья, повышение работоспособности и хорошего самочувствия;- Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и понимания ими необходимости активного и здорового образа жизни, как неотъемлемой части поведения работника здравоохранения и нормы общественной гигиены;- Применения статистического анализа позволяющего оценить физическое развитие населения и использовать полученные знания при анализе здоровья граждан;- Оценки соответствия физического развития человека параметрам, считающимся нормальными для его возрастно-половой группы, а также динамики изменения этих параметров и факторов её определяющих;- Определения и анализа антропометрических и физиологических параметров для оценки физического развития.

**Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:** дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в структуре ОПОП ВО, является логическим продолжением обязательного физического воспитания, предусмотренного программой средней общеобразовательной школы.

**Содержание дисциплины:** Общая физическая подготовка (ОФП): Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Гимнастика.

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.

Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, эле-

менты специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

Легкая атлетика.

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.

Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

**Общая трудоемкость освоения дисциплины 328 часов**

**Объём дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)**

| Объём дисциплины  | Всего час. | 1 сем. час. | 2 сем. час. | 3 сем. час. | 4 сем. час. | 6 сем. час. | 8 сем. час. | 9 сем. час. | 10 сем. час. |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Общая трудоемкость дисциплины, часов</b>   | <b>328</b> | <b>36</b>   | <b>36</b>   | <b>36</b>   | <b>36</b>   | <b>68</b>   | <b>36</b>   | <b>30</b>   | <b>50</b>    |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) (аудиторная работа):</b> | <b>109</b> | <b>12</b>   | <b>12</b>   | <b>12</b>   | <b>12</b>   | <b>24</b>   | <b>12</b>   | <b>10</b>   | <b>15</b>    |
| <b>Лекции (всего)</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>     |
| <b>Практические занятия (всего)</b>   | <b>109</b> | <b>12</b>   | <b>12</b>   | <b>12</b>   | <b>12</b>   | <b>24</b>   | <b>12</b>   | <b>10</b>   | <b>15</b>    |
| <b>СРС (по видам учебных занятий)</b>   | <b>218</b> | <b>24</b>   | <b>24</b>   | <b>24</b>   | <b>24</b>   | <b>44</b>   | <b>24</b>   | <b>20</b>   | <b>34</b>    |
| <b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (Зачет)</b>  | <b>1</b>   | <b>-</b>    | <b>-</b>    | <b>-</b>    | <b>-</b>    | <b>-</b>    | <b>-</b>    | <b>-</b>    | <b>1</b>     |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (ИТОГО)</b>   | <b>110</b> | <b>12</b>   | <b>12</b>   | <b>12</b>   | <b>12</b>   | <b>24</b>   | <b>12</b>   | <b>10</b>   | <b>16</b>    |
| <b>СРС (ИТОГО)</b>  | <b>218</b> | <b>24</b>   | <b>24</b>   | <b>24</b>   | <b>24</b>   | <b>44</b>   | <b>24</b>   | <b>20</b>   | <b>34</b>    |

В результате освоения ОПОП обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю)

| Код компетенции | Содержание компетенции  |
|-----------------|---|
| <b>УК-7</b>     | <b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |
| Знать           | методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                    |
| Уметь           | использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                       |

|               |   |
|---------------|---|
| Владеть       | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
| <b>УК-7.1</b> | <b>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</b>   |
| Знать         | социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие |
| Уметь         | разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни        |
| Владеть       | навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой; владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья   |
| <b>УК-7.2</b> | <b>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</b>   |
| Знать         | принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;<br><br>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br><br>методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности   |
| Уметь         | самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования  |
| Владеть       | различными современными понятиями в области физической культуры   |
| <b>УК-7.3</b> | <b>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</b>  |
| Знать         | требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;<br><br>влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда   |

|         |  |
|---------|--|
| Уметь   | <p>обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений;</p> <p>оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</p> <p>придерживаться здорового образа жизни;</p> <p>самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда</p>   |
| Владеть | <p>методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</p> <p>методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;</p> <p>методами физического самосовершенствования и самовоспитания</p> |

**Формы проведения аудиторных занятий по дисциплине** – практические занятия

**Формы проведения самостоятельной работы:** подготовка к занятиям (ПЗ); подготовка к текущему контролю (ПТК); Реферат (Реф), Работа с учебной литературой, подготовка к сдаче нормативов

**Формы промежуточной аттестации:**

| Дисциплины   | Формы | Сроки проведения |
|--|-------|------------------|
| Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту |       |                  |
| Прикладная физическая культура и спорт                         | зачёт | 10               |

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

**Универсальные (УК-7):**

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