



УРАЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ИНСТИТУТ

**Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Уральский медицинский институт»**

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.59 Элективный курс по физической культуре и спорту

Обязательная часть

Специальность 31.05.01 Лечебное дело

квалификация: врач-лечебник (врач-терапевт участковый)

Форма обучения: очная

Срок обучения: 6 лет

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета института (протокол № 3 от 02.06.2025 г.) и утверждена приказом ректора № 49 от 02.06.2025 г.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденный Приказом Министра науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 988.

2) Профессиональный стандарт «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 марта 2017 г. № 293н

3) Общая характеристика образовательной программы.

4) Учебный план образовательной программы.

5) Устав и локальные акты Института.

1. Общие положения

1.1. Цели и задачи дисциплины

1.1.1. Целью освоения учебной дисциплины Элективный курс по физической культуре и спорту является:

содействие развитию способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.1.2. Задачи решаемые в ходе освоения программы дисциплины:

- формирование знаний, умений и навыков использования средств физической культуры для укрепления здоровья, формирования здорового стиля жизни и для поддержания уровня социальной и профессиональной деятельности;

- формирование интереса 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;

- воспитание у обучающихся мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями на основе гигиенической необходимости удовлетворения физиологического уровня двигательной активности;

- формирование знаний, умений и навыков 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;

- формирование элементарных умений воспитания мотивационно-ценностного отношения пациентов к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;

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

- формирование мотивации граждан к поддержанию здоровья.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Элективный курс по физической культуре и спорту изучается с 1 по 6 семестр и относится к базовой части Блока Б1. Является обязательной дисциплиной.

Для изучения дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: анатомия, биология, биоэтика, биологическая химия, гигиена, нормальная физиология, физика, химия.

Изучение дисциплины необходимо для знаний, умений и навыков, формируемых по следующим дисциплинами: безопасность

жизнедеятельности, медицинская реабилитация; общественное здоровье и здравоохранение, травматология и ортопедия.

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Код и наименование компетенции выпускника	Наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), практике
Универсальные компетенции		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 (знать): Демонстрирует понимание основ здорового образа жизни, принципов физического развития и их влияния на профессиональную деятельность, включая знания о методах поддержания оптимальной физической формы и профилактики профессиональных заболеваний. ИУК-7.2 (уметь): Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы физической активности с учетом профессиональных требований и личных возможностей, а также применять методы самоконтроля за физическим состоянием. ИУК-7.3 (владеть): Обладает устойчивыми навыками регулярной физической активности, использования различных видов	Знать: - теоретические основы здорового образа жизни и его влияния на профессиональную эффективность; - принципы физического развития, адаптации организма к нагрузкам и методы поддержания оптимальной формы; - основы профилактики профессиональных заболеваний и переутомления средствами физической культуры; - современные технологии здоровьесбережения и их применение в профессиональной сфере; - критерии оценки физического состояния и методики самоконтроля. Уметь: - разрабатывать персональные программы физической активности с учетом специфики будущей профессии; - подбирать и комбинировать виды тренировок для развития профессионально важных физических качеств; - применять методы самоконтроля (антропометрия, пульсометрия, оценка восстановления); - адаптировать физические нагрузки к индивидуальным возможностям и условиям труда; - использовать физкультурно-оздоровительные практики для повышения стрессоустойчивости. Владеть: - навыками регулярных занятий спортом с учетом профессиональных потребностей;

	тренировок для поддержания работоспособности и применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.	- техниками коррекции физического состояния (дыхательные упражнения, восстановительные комплексы); - методами применения здоровьесберегающих технологий в рабочих условиях; - способами оперативной оценки утомления и поддержания работоспособности; - практиками командной физической активности для укрепления социального взаимодействия.
--	---	--

2. Формы работы обучающихся, виды учебных занятий и их трудоёмкость

Объём дисциплины	Всего часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины, часов	328	54	54	54	54	54	58
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) (аудиторная работа):	328	54	54	54	54	54	58
Лекционные занятия (всего) (ЛЗ)							
Занятия семинарского типа (всего) (СТ)	328	54	54	54	54	54	58
Самостоятельная работа (всего) (СРС)							
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)							

3. Содержание дисциплины

3.1. Тематика практических занятий по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту».

Таблица № 1 – Тематика и объем практических занятий по курсу Элективный курс по физической культуре и спорту (развитие выносливости) для обучающихся (328 часов)

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Оценка динамики физической и функциональной подготовленности	
1.1.	Оценка физической подготовленности в начале и конце семестра	16
1.2.	Оценка функционального состояния в начале и конце семестра	16
2.	Легкая атлетика, в т.ч.:	
2.1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	16
2.2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	16
2.3.	Совершенствование техники бега по пересеченной местности	16

2.4.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	16
2.5.	Развитие выносливости посредством ходьбы и бега	16
3.	Лыжная подготовка, в т.ч.:	
3.1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	16
3.2.	Совершенствование техники одновременных ходов	16
3.3.	Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков	16
3.4.	Развитие выносливости при передвижении на лыжах	16
4.	Спортивные и подвижные игры, в т.ч.:	
4.1.	Совершенствование техники игры в баскетбол	12
4.2.	Совершенствование техники игры в волейбол	12
4.3.	Совершенствование техники игры в футбол	12
5.	Общая физическая подготовка, в т.ч.:	
5.1.	Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений	16
5.2.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	16
5.3.	Развитие координационных способностей и ловкости	16
5.4.	Развитие скоростно-силовой выносливости круговым методом	16
5.5.	Развитие выносливости посредством скандинавской ходьбы	16
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка, в т.ч.:	
6.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка врача	18
6.2.	Физические упражнения в режиме рабочего дня клинического психолога	18
Всего:		328

3.2. Тематика практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – курс «Адаптивная физическая культура» для обучающихся СМО и лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Таблица № 2 – Тематика и объем практических занятий по курсу «Адаптивная физическая культура» для обучающихся СМО (328 часов)

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Оценка динамики физической и функциональной подготовленности	
1.1.	Определение доступных показателей физической подготовленности в начале и конце семестра	28
1.2.	Оценка функционального состояния организма в начале и конце семестра	28
2.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения, в т.ч.:	
2.1.	Комплексы общеразвивающих упражнений	28
2.2.	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики	28
3.	Скандинавская ходьба, в т.ч.:	
3.1.	Совершенствование техники скандинавской ходьбы	36
3.2.	Развитие физических качеств посредством скандинавской ходьбы	24
4.	Развитие физических качеств, в т.ч.:	
4.1.	Развитие координации движений и ловкости	24
4.2.	Развитие гибкости	24
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр, в т.ч.:	

5.1.	Подвижные игры	22
5.2.	Бадминтон	28
5.3.	Метания мяча в цель	20
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка, в т.ч.:	
6.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка врача	24
6.2.	Физические упражнения в режиме рабочего дня клинического психолога	24
Всего:		328

5. Организация текущего контроля успеваемости обучающихся

5.1. Задачи, формы, методы проведения текущего контроля указаны в п. 2. Положения «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования программам бакалавриата, программам специалитета в Автономной некоммерческой организации высшего образования «Уральский медицинский институт».

5.2. Оценка результатов освоения обучающимся программы дисциплины в семестре осуществляется преподавателем на занятиях по традиционной шкале оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

5.3. Критерии оценивания результатов текущей успеваемости обучающегося по формам текущего контроля успеваемости обучающихся.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах: учет активности, опрос устный, опрос письменный, решение практической (ситуационной) задачи.

5.3.1. Критерии оценивания устного опроса в рамках текущего контроля успеваемости обучающегося.

По результатам устного опроса выставляется:

а) оценка «отлично» в том случае, если обучающийся:

- выполнил задания, сформулированные преподавателем;
- демонстрирует глубокие знания по разделу дисциплины (в ходе ответа раскрывает сущность понятий, явлений, принципов, законов, закономерностей, теорий, грамотно использует современную научную терминологию);
- грамотно и логично излагает материал, дает последовательный и исчерпывающий ответ на поставленные вопросы;
- делает обобщения и выводы;
- Допускаются мелкие неточности, не влияющие на сущность ответа.

б) оценка «хорошо» в том случае, если обучающийся:

- выполнил задания, сформулированные преподавателем;
- демонстрирует прочные знания по разделу дисциплины (в ходе ответа раскрывает сущность понятий, явлений, принципов, законов, закономерностей, теорий, грамотно использует современную научную терминологию);
- грамотно и логично излагает материал, дает последовательный и полный ответ на поставленные вопросы;

- делает обобщения и выводы;
- Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые после уточнения (наводящих вопросов) обучающийся способен исправить.
- в) оценка «удовлетворительно» в том случае, если обучающийся:
 - частично выполнил задания, сформулированные преподавателем;
 - демонстрирует знания основного материала по разделу дисциплины (в ходе ответа в основных чертах раскрывает сущность понятий, явлений, принципов, законов, закономерностей, теорий, использует основную научную терминологию);
 - дает неполный, недостаточно аргументированный ответ;
 - не делает правильные обобщения и выводы;
 - ответил на дополнительные вопросы;
- Допускаются ошибки и неточности в содержании ответа, которые исправляются обучающимся с помощью наводящих вопросов преподавателя.
- г) оценка «неудовлетворительно» в том случае, если обучающийся:
 - частично выполнил или не выполнил задания, сформулированные преподавателем;
 - демонстрирует разрозненные знания по разделу дисциплины (в ходе ответа фрагментарно и нелогично излагает сущность понятий, явлений, принципов, законов, закономерностей, теорий, не использует или слабо использует научную терминологию);
 - допускает существенные ошибки и не корректирует ответ после дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя;
 - не делает обобщения и выводы;
 - не ответил на дополнительные вопросы;
 - отказывается от ответа; или:
 - во время подготовки к ответу и самого ответа использует несанкционированные источники информации, технические средства.

5.3.2. Критерии оценивания результатов тестирования в рамках текущего контроля успеваемости обучающегося:

Оценка	Процент правильных ответов
2 (неудовлетворительно)	Менее 70%
3 (удовлетворительно)	70-79 %
4 (хорошо)	80-89 %
5 (удовлетворительно)	90-100 %

6. Организация промежуточной аттестации обучающихся

6.1. Форма и порядок проведения промежуточной аттестации указаны в п. 3, 4 Положения «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования программам бакалавриата, программам специалитета в Автономной некоммерческой организации высшего образования «Уральский медицинский институт».

6.2. Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачет.

Зачет по дисциплине проводится в два этапа: первый этап в виде диагностической работы (тестовой форме), второй - в форме, определяемой преподавателем (собеседование, письменная работа, выполнение практического задания и т.д.).

Для перехода на второй этап необходимо в диагностической работе правильно ответить на 70 % и более тестовых заданий. Тем самым возможно набрать от 61 до 70 баллов - базовый уровень положительной оценки согласно условиям (Менее 60 баллов – неудовлетворительно; 61-70 баллов - удовлетворительно 71-90 баллов - хорошо; 91-100 баллов- отлично) Положительная оценка по результатам промежуточной аттестации (зачета) выставляется только при условии прохождения диагностической работы

6.3. Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Роль и значение физического воспитания в подготовке медицинских кадров.
2. Системное и локальное влияние регулярных физических упражнений на организм.
3. Общая характеристика понятий "спорт", "физическое воспитание", "физическая подготовка", "оздоровительная физическая культура".
4. Общая характеристика структуры и содержания учебных занятий по физической подготовке.
5. Физиологические основы формирования двигательных умений и навыков.
6. Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания.
7. Общая характеристика физических упражнений.
8. Общая характеристика естественных циклических локомоций (бег, ходьба).
9. Общая характеристика прыжковых упражнений.
10. Методические особенности использования дыхательных упражнений.
11. Характеристика статических и динамических физических упражнений.
12. Общая характеристика упражнений анаэробной и аэробной направленности.
13. Роль и значение общеразвивающих упражнений в системе физического воспитания.
14. Роль и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания.
15. Основы дозирования физических упражнений.
16. Количество повторений как элемент дозирования физических упражнений.
17. Длительность выполнения упражнения.

18. Количество упражнений и продолжительность тренировочного занятия.

19. Длительность, количество и характер интервалов отдыха между упражнениями.

20. Общее понятие о физической нагрузке.

21. Основы дозирования физических нагрузок в физической культуре и спорте.

22. Тренирующий и оздоровительный эффект физической нагрузки.

23. Дозирование физических нагрузок оздоровительной направленности.

24. Внешние признаки реакции организма на выполнение физических упражнений.

25. Дозирование физических нагрузок тренирующей направленности.

26. Оценка физической нагрузки по величине реакции показателей дыхания и кровообращения.

27. Зависимость эффекта упражнений от мощности мышечных сокращений и длительности интервалов отдыха между повторениями упражнений.

28. Оценка состояния организма во время физических упражнений по величине ЧСС.

29. Использование физических упражнений для профилактики умственного утомления.

30. Двигательные способности и методика их развития.

31. Основы методики развития гибкости.

32. Основы методики развития силовых способностей.

33. Основы методики развития скоростных способностей.

34. Основы методики развития выносливости.

35. Методика развития ловкости и координации движений.

36. Контроль физической и функциональной подготовленности занимающихся в процессе физической подготовки.

37. Основы планирования многолетней спортивной подготовки.

38. Методические особенности применения естественных циклических локомоций (бег, ходьба) для развития общей выносливости.

39. Методические особенности использования прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых способностей.

40. Методические особенности использования метаний спортивных снарядов для развития скоростно-силовых способностей.

41. Методические особенности использования спринтерских циклических упражнений для развития скоростно-силовых способностей.

42. Особенности применения спортивных и подвижных игр для развития ловкости и координации движений.

43. Методические особенности применения естественных циклических локомоций (бег, ходьба) для развития общей выносливости.

44. Методические особенности использования прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых способностей.

45. Методические особенности использования метаний спортивных снарядов для развития скоростно-силовых способностей.

46. Методические особенности использования спринтерских циклических упражнений для развития скоростно-силовых способностей.

47. Особенности применения спортивных и подвижных игр для развития ловкости и координации движений.

48. Формы учебных и самостоятельных занятий физической культурой.

49. Роль и значение средств физической культуры для поддержания здоровья человека.

50. Оценка и контроль состояния занимающихся при развитии максимальной силы.

51. Оценка и контроль состояния занимающихся при развитии быстроты движений и скоростных способностей.

52. Оценка и контроль состояния занимающихся при развитии гибкости.

53. Оценка и контроль состояния занимающихся в процессе развития скоростно-силовых способностей.

54. Оценка и контроль состояния занимающихся в процессе развития анаэробной выносливости.

55. Оценка и контроль состояния занимающихся при развитии аэробной выносливости.

56. Оценка и контроль состояния занимающихся в процессе развития координационных способностей и ловкости.

57. Оценка и контроль состояния занимающихся физическими упражнениями в условиях гипотермии.

58. Оценка и контроль состояния занимающихся физическими упражнениями в условиях гипертермии.

59. Состав и дозировка физических упражнений, частота и длительность оздоровительных физкультурных занятий.

60. Оценка и контроль состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в разработке «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине».

7.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (по периодам освоения образовательной программы) – согласно п. 1.3. настоящей рабочей программы дисциплины.

8. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение складывается из аудиторных занятий, включающих занятия лекционного типа, занятия семинарского типа (семинарские занятия),

самостоятельной работы, а также промежуточного контроля. В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр решение ситуационных задач, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку к семинарским занятиям и включает изучение специальной литературы по теме (рекомендованные учебники, методические пособия, ознакомление с материалами, опубликованными в монографиях, специализированных журналах, на рекомендованных сайтах).

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение. При изучении учебной дисциплины необходимо использовать философскую литературу и освоить практические умения полемизировать, доказывать собственную точку зрения. Семинарские занятия проводятся в виде диалога, беседы, демонстрации различных философских подходов к обсуждаемым проблемам и решения ситуационных задач, ответов на тестовые задания.

Каждый обучающийся обеспечивается доступом к библиотечным фондам института, а также к электронным ресурсам.

Самостоятельная работа с литературой, написание рефератов формируют способность анализировать философские, медицинские и социальные проблемы, умение использовать на практике гуманитарные знания, а также естественно - научных, медико-биологических и клинических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

Различные виды учебной работы, включая самостоятельную работу студента, способствуют овладению культурой мышления, письменной и устной речи; развитию способности логически правильно оформить результаты работы; формированию системного подхода к анализу гуманитарной и медицинской информации, восприятию инноваций; формируют способность и готовность к самосовершенствованию, самореализации, личностной и предметной рефлексии. Различные виды учебной деятельности формируют способность в условиях развития науки и практики к переоценке накопленного опыта, анализу своих возможностей, умению приобретать новые знания, использовать различные формы обучения, информационно-образовательные технологии.

9. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

9.1.Основная и дополнительная литература по дисциплине (модулю):

Основная литература:

	Литература	Режим доступа к электронному ресурсу
1.	Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2019. - 283 с	по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента

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

1. Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента.

2. Система электронного обучения (виртуальная обучающая среда «Moodle»).

3. Федеральный портал Российское образование - <http://www.edu.ru>

4. Научная электронная библиотека - <http://www.elibrary.ru>

5. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) - <http://www.femb.ru>

6. Медицинская on-line библиотека Medlib: справочники, энциклопедии, монографии по всем отраслям медицины на русском и английском языках - <http://med-lib.ru>

7. ИС «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования - <http://window.edu.ru>

8. Медицинская литература: книги, справочники, учебники - <http://www.booksmed.com>

9. Публикации ВОЗ на русском языке - <https://www.who.int>

10. Digital Doctor Интерактивное интернет-издание для врачей – интернистов и смежных специалистов - <https://digital-doc.ru>

11. Русский медицинский журнал (РМЖ) - <https://www.rmj.ru>

Перечень информационных и иных образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса:

1. Автоматизированная образовательная среда института.

2. Операционная система Ubuntu LTS

3.Офисный пакет «LibreOffice»

4. Firefox

9.3 Материально-техническое обеспечение

Учебная аудитория (спортивный зал) для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), для проведения групповых консультаций, индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации: скамейки, шведская стенка, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, коврики, маты гимнастические, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи волейбольные, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, скакалка, конус, рулетка, ковер для прыжков в длину.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде института из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет») как на территории института, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда института обеспечивает:

- доступ к учебному плану, рабочей программе дисциплины, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины;
- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

Помещение (учебная аудитория) для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

Институт обеспечен необходимым комплектом программного обеспечения.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.