

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Факультет клинической психологии

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

образовательной программы



Березина З.И.

(Ф.И.О.)

(подпись)

2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность 37.05.01 Клиническая психология

Форма обучения очная

Ростов-на-Дону

2022 г.

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям, физическими упражнениями и спортом;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях жизненных и профессиональных достижений.

II. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данной специальности:

2.1. Универсальные компетенции

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен поддерживать должный уровень

		физической подготовленности с использованием средств и методов физической культуры
--	--	--

III. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

3.1. Учебная дисциплина является базовой

3.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные следующими предшествующими дисциплинами: биология, анатомия.

3.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной: биохимия, гигиена, физиология, врачебный контроль.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины в зет - 2 час- 72

4.1. Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего	Контактная работа				СРС
			Л	С	ПР	ЛР	
Семестр 1							
1	Физическая культура как социальное явление, структура и содержание		2				4
2	Спорт и его разновидности.		2				2
3	Характеристика физических качеств, методика их развития и совершенствования.						2
4	Двигательная активность.						2
5	Индивидуальный выбор видов спорта, систем физической подготовки.		2				4
6	Основы здорового образа жизни студентов и основы рационального питания.		2				2
7	Травматизм при занятиях физической подготовкой и спортом, меры предупреждения и оказание первой медицинской помощи.		2				2
8	История олимпийских игр.		2				2
	Итого за 1 семестр		16				20
Семестр 2							
9	История развития физической культуры в древней Руси и в России.		2				2
10	Адаптивная физическая культура.		2				2
11	Паралимпийские игры и спорт инвалидов		2				2
12	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях		2				4
13	Мотивация и основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой и спортом студенческой молодежи.		2				2

14	Допинги в спорте и в жизни.		2				2
15	Экстремальные виды спорта		2				2
16	Профессионально-прикладная физическая культура		2				2
Форма промежуточной аттестации - зачёт							
Итого по семестру 2 семестру			16				20
<i>Итого по дисциплине за 1-2 семестр:</i>		72	32				40

СРС - самостоятельная работа обучающихся

Л - лекции

С – семинары

ЛР – лабораторные работы

ПР – практические занятия

4.2. Контактная работа

СРС - самостоятельная работа обучающихся

Л – лекции

4.2. Контактная работа

Лекции

№ раздела	№ лекции	Темы лекций	Кол-во часов
Семестр 1			
1	1	Физическая культура как социальное явление, структура и содержание	2
	2	Спорт и его разновидности.	2
	3	Характеристика физических качеств, методика их развития и совершенствования.	2
2	4	Двигательная активность.	2
	5	Индивидуальный выбор видов спорта, систем физической подготовки.	2
	6	Основы здорового образа жизни студентов и основы рационального питания.	2
3	7	Травматизм при занятиях физической подготовкой и спортом, меры предупреждения и оказание первой медицинской помощи.	2
	8	История олимпийских игр.	2
Семестр 2			
1	9	История развития физической культуры в древней Руси и в России.	2
	10	Адаптивная физическая культура.	2
	11	Паралимпийские игры и спорт инвалидов	2

2	12	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	2
	13	Мотивация и основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой и спортом студенческой молодежи.	2
	14	Допинги в спорте и в жизни.	2
	15	Профессионально-прикладная физическая культура	2
3	16	Экстремальные виды спорта	2
Итого часов за 1-2 семестр			32

Лабораторные работы - нет

Семинары, практические работы - нет

4.3. Самостоятельная работа обучающихся

№ раздела	Вид самостоятельной работы обучающихся	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 1			
	Изучение лекционного материала	10	Проверка конспектов
	Подготовка к итоговому тестированию	10	
Семестр 2			
	Изучение лекционного материала	10	Проверка конспектов
	Подготовка к итоговому тестированию	10	

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется обучающимися в течение всего семестра, после изучения новой темы.

- овладение общекультурными, профессиональными компетенциями по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской работы. Самостоятельная работа студентов способствует развитию ответственности, организованности, творческого подхода к решению учебных и профессиональных задач.

Задачами СРС являются: систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубление и расширение теоретических знаний; развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; использование материала, собранного в ходе самостоятельной работы для эффективной подготовки к зачетам.

4.4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся.

Грачев О.К. Физическая культура: учебное пособие / под ред. Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с.

V. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств, для определения уровня сформированности компетенций в результате освоения дисциплины является приложением к рабочей программе

VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Печатные издания

6.1.Основная литература.

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.] - М. : КНОРУС, 2016. - 424 с. - Доступ из ЭБС «Консультант студента».

2. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. – 320 с.

6.2.Дополнительная литература.

1. Грачев О.К. Физическая культура: учеб.пособие / О.К. Грачев; под ред. Е.В. Харламова. – М.: Ростов н/Д: МарТ, 2005. - 464 с.

2. История и прикладные аспекты ЗОЖ: учеб.-метод. пособие [Электронный ресурс] / сост.: Е.В. Харламов, Г.В. Петрова. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2016. — 135 с. - Доступ из ЭБС РостГМУ.

3. Солодков А.С. Физиология человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Спорт, 2017. – 619 с.

4. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 208 с. - Доступ из ЭБС «Консультант студента».

6.2. Интернет-ресурсы (из перечня библиотеки РостГМУ).

Электронная учебная библиотека РостГМУ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://80.80.101.225/oracg
ЭБС «Лань». [Электронный ресурс]. – Спб.: ООО Изд-во «Лань».- Режим доступа: http://e.lanbook.com [01.01.2017].
Российское образование. Федеральный образовательный портал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php [02.02.2017].
Научная электронная библиотека eLIBRARY [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://elibrary.ru [02.02.2017].
КиберЛенинка [Электронный ресурс]: науч. электрон. биб-ка. - Режим доступа: http://cyberleninka.ru/ [02.02.2017].
Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://нэб.рф/ [02.02.2017].

6.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Учебно-лабораторное оборудование.

Лекционный курс проходит в аудиториях, находящихся на базе РостГМУ.

Программное обеспечение дисциплины «Физическая культура»

7.2. Технические и электронные средства.

Технические средства обучения		
Мультимедийный компьютер	2	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)

	Мультимедиа проектор	1	
	Экран (на штативе или навесной)	1	