

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

ФАКУЛЬТЕТ ОБЩЕЙ КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
образовательной программы
 Г.П. Харсеева /
(подпись) Клинической (Ф.И.О.)
« 29 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки **34.03.01 Сестринское дело** (уровень бакалавриата)
Форма обучения **очная**

Ростов-на-Дону
2023

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 данному направлению подготовки:

2.1. Универсальные компетенции

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

III. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

3.1. Учебная дисциплина относится к обязательной части.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины в зет - 2 час- 72

4.1. Разделы дисциплины, изучаемые в 1-2 семестрах

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего	Контактная работа				СРС
			Л	С	ПР	ЛР	
Семестр 1							
1	Физическая культура как социальное явление, структура и содержание	6	2	-	-	-	4
2	Спорт и его разновидности.	4	2	-	-	-	2
3	Характеристика физических качеств, методика их развития и совершенствования.	4	2	-	-	-	2

4	Индивидуальный выбор видов спорта, систем физической подготовки.	4	2	-	-	-	2
5	Основы здорового образа жизни студентов и основы рационального питания.	4	2	-	-	-	2
6	Травматизм при занятиях физической подготовкой и спортом, меры предупреждения и оказания первой медицинской помощи.	4	2	-	-	-	2
7	История олимпийских игр.	6	4	-	-	-	2
Итого по семестру		36	16	-	-	-	20
Семестр 2							
1	История развития физической культуры в древней Руси и в России.	4	2	-	-	-	2
2	Адаптивная физическая культура.	4	2	-	-	-	2
3	Паралимпийские игры и спорт инвалидов	6	2	-	-	-	4
4	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	6	2	-	-	-	4
5	Мотивация и основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой и спортом студенческой молодежи.	4	2	-	-	-	2
6	Допинги в спорте и в жизни.	4	2	-	-	-	2
7	Профессионально-прикладная физическая культура	4	2	-	-	-	2
8	Экстремальные виды спорта	4	2	-	-	-	2
Форма промежуточной аттестации		зачёт					
Итого по семестру		36	16	-	-	-	20
<i>Итого по дисциплине:</i>		72	32	-	-	-	40

СРС - самостоятельная работа обучающихся

Л - лекции

С – семинары

ЛР – лабораторные работы

ПР – практические занятия

4.2. Контактная работа

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
	4	Индивидуальный выбор видов спорта, систем физической подготовки.	2
	5	Основы здорового образа жизни студентов и основы рационального питания.	2
3	6	Травматизм при занятиях физической подготовкой и спортом, меры предупреждения и оказание первой медицинской помощи.	2
	7	История олимпийских игр.	4
Итого по семестру часов			16
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 по семестру часов			16
Итого по дисциплине часов			32

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	
Итого за семестр		20	
Семестр 2			
	Изучение лекционного материала	10	Проверка конспектов
	Подготовка к итоговому тестированию	10	
Итого за семестр		20	
Итого по дисциплине		40	

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

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.

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

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Изд. 9-е стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 444 с. – ISBN 978-5-222-21762-7. - Доступ из ЭБС «Консультант студента» – Текст: электронный
2. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. – Ростов-на- Дону : Феникс, 2022. – 215 с. – ISBN 978-5-222-35159-8. - Доступ из ЭБС «Консультант студента» – Текст: электронный
3. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2020. – 214 с. – ISBN 978-5-9765-2443-9. - Доступ из ЭБС «Консультант студента» – Текст: электронный
4. История и прикладные аспекты ЗОЖ : учебно-методическое пособие / Е.В. Харламов, Г.В. Петрова; Рост. гос. мед. ун-т, каф. физ. культуры, лечеб. физкультуры и спортив. медицины. Ростов-на-Дону : РостГМУ , 2013. – 99 с. – Доступ из ЭБ РостГМУ
5. Солодков, А.С. Физиология человека : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. –

Москва : Спорт, 2017. – 619 с. - ISBN 978-5-906839-86-2

6. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / сост.: Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, О.Б. Добровольский. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 208 с. – ISBN 978-5-9704-3647-9. Доступ из ЭБС «Консультант студента» – Текст: электронный

6.2. Интернет-ресурсы.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		Доступ к ресурсу
Электронная библиотека РостГМУ. – URL: http://109.195.230.156:9080/opac/		Доступ неограничен
Научная электронная библиотека eLIBRARY. - URL: http://elibrary.ru		Открытый доступ
Российское образование. Единое окно доступа : федеральный портал. - URL: http://www.edu.ru/ . – Новая образовательная среда.		Открытый доступ
Федеральный центр электронных образовательных ресурсов. - URL: http://srtv.fcior.edu.ru/		Открытый доступ
Электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ). - URL: http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library		Открытый доступ
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации : офиц. сайт. - URL: http://minobrnauki.gov.ru/ (поисковая система Яндекс)		Открытый доступ
Современные проблемы науки и образования : электрон. журнал. Сетевое издание. - URL: http://www.science-education.ru/ru/issue/index		Открытый доступ

6.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

На лекции необходимо из всего получаемого материала выбирать и записывать самое основное, если иное не определяет лектор. Основные положения лекции преподаватель обычно выделяет интонацией или повторяет несколько раз.

Основная задача при слушании лекции – учиться мыслить, понимать идеи, излагаемые лектором. Большую помощь при этом может оказать конспект. Передача мыслей лектора своими словами помогает сосредоточить внимание, не дает перейти на механическое конспектирование. Ведение конспекта создает благоприятные условия для запоминания услышанного материала, который является основой для подготовки к зачету по дисциплине.