

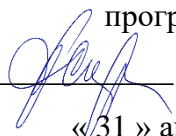
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной

программы

 /Сафроненко А.В./

«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность **31.05.01 Лечебное дело**

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 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	ИД-1 УК-7 Владеет методами физической подготовки и навыками медицинского самоконтроля состояния своего организма.

2.2. Обще-профессиональные компетенции

Категория (группа) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональных компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональных компетенции
Здоровый образ жизни	ОПК-3 Способен к противодействию применению допинга в спорте и борьбе с ним	ИД 2 ОПК-3 Умеет использовать знания, соответствующие современным требованиям в области борьбы с допингом и противодействия его применения в

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		2				4
2	Спорт и его разновидности.		2				2
3	Характеристика физических качеств, методика их развития и совершенствования.						2
4	Индивидуальный выбор видов спорта, систем физической подготовки.		2				4
5	Основы здорового образа жизни студентов и основы рационального питания.		2				2
6	Травматизм при занятиях физической подготовкой и спортом, меры предупреждения и оказание первой медицинской помощи.		2				2
7	История олимпийских игр.		4				2
Итого по семестру		36	16				20
Семестр 2							
1	История развития физической культуры в древней Руси и в России.		2				2
2	Адаптивная физическая культура.		2				2
3	Паралимпийские игры и спорт инвалидов		2				4
4	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях		2				4
5	Мотивация и основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой и спортом студенческой молодежи.		2				2
6	Допинги в спорте и в жизни.		2				2

7	Экстремальные виды спорта		2				2
8	Профессионально-прикладная физическая культура		2				2
Форма промежуточной аттестации - зачёт							
Итого по семестру		36	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
	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

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.

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. 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
2. 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
3. Солодков, А.С. Физиология человека : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва : Спорт, 2017. – 619 с. - ISBN 978-5-906839-86-2
4. 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 (из перечня библиотеки РостГМУ).

	ЭЛЕКТОРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	Доступ к ресурсу
	Электронная библиотека РостГМУ. – URL: http://109.195.230.156:9080/opacg/	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

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.

При выполнении всех форм самостоятельной работы студенты пользуются литературой, указанной в списке, интернет источниками и ЭБС Консультант студента.

Для прохождения тестирования студентам предлагаются вопросы с вариантами ответов (закрытые) и/или открытые вопросы. Тестирование является текущей формой проверки знаний. При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо: а) готовясь к тестированию, проработать информационный материал по дисциплине. проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы; б) четко выяснить все условия тестирования заранее.