

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.)  
29 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

Специальность 37.05.01 Клиническая психология

Форма обучения очная

Ростов-на-Дону

2023 г.

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1. 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.

1.2. Задачи изучения дисциплины:

- 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**

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данной специальности:

2.1. Универсальных: УК-7

## **III. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

3.1. Учебная дисциплина является базовой

## **IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Трудоемкость дисциплины в зет - 2 час- 72**

### **4.1. Разделы дисциплины, изучаемые в 1 и 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
7-8	История олимпийских игр.		4				4
	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		Зачет					
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

##### 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
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

#### 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	Тестирование
Семестр 2			
	Изучение лекционного материала	10	Проверка конспектов
	Подготовка к итоговому тестированию	10	Тестирование

**V. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ,  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**  
(в фонде оценочных средств)

**VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Печатные издания**

1.     **НУЖЕН ДОСТУП.** 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.     **НУЖЕН ДОСТУП.** 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

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