

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

МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
образовательной программы
/Квасов А.Р./
(Ф.И.О.)
июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Специальность 35.05.01 Медико-профилактическое дело

Форма обучения ОЧНАЯ

Ростов-на-Дону

2024

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. |

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: анатомия, физиология, биохимия.

3.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной: гигиена детей и подростков, гигиена труда, гигиена питания лечебная физическая культура, врачебный контроль.

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 | | | | 2 |
| 4 | Индивидуальный выбор видов спорта, систем физической подготовки. | | 2 | | | | 2 |
| 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 | Индивидуальный выбор видов спорта или систем физической подготовки. | | 2 | | | | 2 |
| 6 | Мотивация и основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой и спортом студенческой молодежи. | | 2 | | | | 2 |

| | | | | | | |
|--|--|----|----|--|--|----|
| 7 | Допинги в спорте и в жизни. | | 2 | | | 2 |
| 8 | Профессионально-прикладная физическая культура | | 2 | | | 2 |
| Форма промежуточной аттестации - зачёт | | | | | | |
| Итого по семестру | | 36 | 16 | | | 20 |
| <i>Итого по дисциплине за 5-6 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 5 | | | |
| | Изучение лекционного материала | 10 | Проверка конспектов |
| | Подготовка к итоговому тестированию | 10 | |
| Семестр 6 | | | |
| | Изучение лекционного материала | 10 | Проверка конспектов |
| | Подготовка к итоговому тестированию | 10 | |

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. А также - 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.

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/opac/ | Доступ неограничен |
| Научная электронная библиотека eLIBRARY. - URL: http://elibrary.ru | Открытый доступ |
| Национальная электронная библиотека. - URL: http://нэб.рф/ | Виртуальный читальный зал при библиотеке |
| Российское образование : федеральный портал. - URL: http://www.edu.ru/ . – Новая образовательная среда. | Открытый доступ |
| Федеральный центр электронных образовательных ресурсов. - URL: http://srtv.fcior.edu.ru/ (поисковая система Яндекс) | Открытый доступ |
| Электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ). - URL: http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library | Открытый доступ |
| Архив научных журналов / НП НЭИКОН. - URL: | Контент открытого |

| | |
|--|---------------------------|
| https://arch.neicon.ru/xmlui/ (поисковая система Яндекс) | доступа |
| 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 | Контент открытого доступа |
| Официальный интернет-портал правовой информации. - URL: http://pravo.gov.ru/ | Открытый доступ |
| Другие открытые ресурсы вы можете найти по адресу: http://rostgmu.ru → Библиотека → Электронный каталог → Открытые ресурсы интернет → далее по ключевому слову... | |

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.