

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

факультет клинической психологии



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
образовательной программы
Комарова Е.Ф.
18 июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре

Специальность 37.05.01 Клиническая психология

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;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта, повышение двигательного и функционального возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки;

- 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

3.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной: физиология, биохимия, гигиена, гигиена труда, пропедевтика внутренних болезней.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины в зет - 9 час- 328

4.1. Разделы дисциплины, изучаемые в 1-6 семестре (семестрах)

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего	Контактная работа				СРС
			Л	С	ПР	ЛР	
Семестр 1							
1	Легкая атлетика				4		
2	Спортивные игры (волейбол)				10		
3	Гимнастика и шейпинг				4		
4	Силовая подготовка				6		
5	Общая физическая подготовка(ОФП)				8		
Итого по семестру		54			32		22
Семестр 2							
1	Легкая атлетика				6		
2	Спортивные игры (волейбол)				6		
3	Гимнастика				4		
4	Силовая подготовка				8		
5	Общая физическая подготовка(ОФП)				8		
Форма промежуточной аттестации - зачёт							
Итого по семестру		54			32		22
Итого по дисциплине за 1-2 семестр:		108			64		44
№ раздела	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего	Контактная работа				СРС
			Л	С	ПР	ЛР	

Семестр 3							
1	Легкая атлетика				4		
2	Спортивные игры (волейбол)				10		
3	Гимнастика				4		
4	Силовая подготовка				6		
5	Общая физическая подготовка(ОФП)				8		
Итого по семестру		54			32		22
Семестр 4							
1	Легкая атлетика				6		
2	Спортивные игры (баскетбол)				6		
3	Гимнастика				4		
4	Силовая подготовка				8		
5	Общая физическая подготовка(ОФП)				8		
Форма промежуточной аттестации - зачёт							
Итого по семестру		54			32		22
Итого по дисциплине за 3-4 семестр:		108			64		44
№ раздела	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего	Контактная работа				СРС
			Л	С	ПР	ЛР	
Семестр 5							
1	Легкая атлетика				6		
2	Спортивные игры (баскетбол)				6		
3	Гимнастика				4		
4	Силовая подготовка				10		
5	Общая физическая подготовка(ОФП)				8		
Итого по семестру		56			32		24

Семестр 6							
1	Легкая атлетика				4		
2	Спортивные игры (баскетбол)				10		
3	Гимнастика				4		
4	Силовая подготовка				6		
5	Общая физическая подготовка(ОФП)				8		
Форма промежуточной аттестации - зачёт							
Итого по семестру		56			32		24
Итого по дисциплине за 5-6 семестр:		112			64		48
Итого по дисциплине		328			192		136

СРС - самостоятельная работа обучающихся

Л - лекции

С – семинары

ЛР – лабораторные работы

ПР – практические занятия

4.2. Контактная работа

СРС - самостоятельная работа обучающихся

Л – лекции – не предусмотрены

С – семинары – не предусмотрены

ЛР – лабораторные работы – не предусмотрены

ПР – практические занятия

4.2. Контактная работа

Практические работы

№ раздела	№ ПР	Темы практических работ	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 1				
1	1	Обучение спортивной ходьбе, ходьба в переменном темпе, беговые упражнения	2	Выполнение практических заданий
	2	Основные положения бегуна по команде «На	2	Выполнение

		старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на отрезках 100-500 м.		практических заданий
	3	Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60-100 м). Бег с ускорением 40-60 м. Имитация движения руками на месте (как во время бега). Финиширование на максимальной скорости.	2	Выполнение практических заданий
2	4	Обучение нападающему удару. Совершенствование приема мяча сверху Спортивные и подвижные игры.	6	Выполнение практических заданий
	5	Обучение защитным действиям при нападающем ударе (прием удара сверху). Спортивные и подвижные игры	4	Выполнение практических заданий
	6	Обучение защитным действиям при нападающем ударе (прием удара снизу). Спортивные и подвижные игры.	4	Выполнение практических заданий
3	7	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке, перекладине, и у шведской стенки Выполнение упражнений: ходьба на носках, в полуприседе (на гимнастической скамейке).	2	Выполнение практических заданий
	8	Обучение и совершенствование различных видов равновесий.	2	Выполнение практических заданий
4	9	Выполнение комплексов силовых упражнений для развития верхнего плечевого пояса и силы мышц ног	2	Выполнение практических заданий
5	10	Выполнение разнообразных комплексов ОРУ	6	Выполнение практических заданий
Итого по семестру часов			32	
Семестр 2				
1	11	Выполнение беговых упражнений направленных на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Многократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.	2	Выполнение практических заданий
	12	Обучение и совершенствование выполнение низкого старта, высокого старта	2	Выполнение практических заданий
	13	Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки. Обучение старту на этапах дистанции в эстафетном беге.	2	Выполнение практических заданий
2	14	Совершенствование передачи мяча сверху, снизу. Спортивные и подвижные игры	6	Выполнение практических заданий
	15	Совершенствование прямой подачи сверху.	4	Выполнение

		Спортивные и подвижные игры		практических заданий
	16	Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием четкого выполнения технических приемов.	4	Выполнение практических заданий
3	17	Разучивание гимнастических шагов. Обучение гимнастическим прыжковым упражнениям. Закрепление материала.	2	Выполнение практических заданий
	18	Разучивание и совершенствование равновесий. Выполнение различных кувырков и стоек.	2	Выполнение практических заданий
	19	Гимнастические упражнения в движении и перестроения.	4	Выполнение практических заданий
5	20	Выполнение разнообразных комплексов ОРУ различной направленности	4	Выполнение практических заданий
Итого по семестру часов			32	Выполнение практических заданий

№ раздела	№ ПР	Темы практических работ	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 3				
1	21	Знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт в повороте. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250 м.	4	Выполнение практических заданий
	22	Обучение технике прыжка в длину с места. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук.	4	Выполнение практических заданий
	23	Знакомство с техникой прыжка в длину с разбега: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание: отталкивание с шага, с 2-х, с 3-х, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3, 5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега.	4	Выполнение практических заданий
2	24	Обучение передаче мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после	4	Выполнение практических

		перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Спортивные и подвижные игры.		заданий
	25	Обучение выполнению элементов блокирования. Одиночное и двойное блокирование. Выполнение разнообразных передач. Индивидуальные, групповые и командные действия. Спортивные и подвижные игры	4	Выполнение практических заданий
	26	Обучения перемещениям. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Спортивные и подвижные игры.	4	Выполнение практических заданий
3	27	Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировки из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью партнера и без); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью партнера и без); перекаты из упора присев, назад и боком.	2	Выполнение практических заданий
	28	Обучения гимнастическим упражнениям: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа, гимнастические прыжки.	2	Выполнение практических заданий
4	29	Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины.	8	Выполнение практических заданий
5	30	Выполнение комплексов ОРУ различной направленности	4	Выполнение практических заданий
Итого по семестру часов			32	
Семестр 4				
1	31	Выполнение беговых упражнений направленных на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Многократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.	2	Выполнение практических заданий
	32	Обучение и совершенствование выполнение низкого старта, высокого старта	2	Выполнение практических заданий
	33	Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки. Обучение старту на	2	Выполнение практических

		этапах дистанции в эстафетном беге.		заданий
2	34	Совершенствование передачи мяча сверху, снизу. Спортивные и подвижные игры	4	Выполнение практических заданий
	35	Совершенствование прямой подачи сверху. Спортивные и подвижные игры	4	Выполнение практических заданий
	36	Совершенствование перемещений на волейбольной площадке. Спортивные и подвижные игры	4	Выполнение практических заданий
	37	Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике.	4	Выполнение практических заданий
	38	Выполнение простейших гимнастических элементов: прыжки, равновесия, перекаты, мост, полушпагат.	2	Выполнение практических заданий
4	39	Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины.	4	Выполнение практических заданий
5	40	Выполнение разнообразных комплексов ОРУ различной направленности	4	Выполнение практических заданий
Итого по семестру часов			32	Выполнение практических заданий
№ раздела	№ ПР	Темы практических работ	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 5				
1	41	Обучение технике метания малого мяча. Выполнение подводящих упражнений. Обучение замаху и послылу снаряда. Метание мяча с места. Имитация. Отведение мяча: на месте и в движении. Метания мяча с места способом из-за головы через плечо.	2	Выполнение практических заданий
	42	Выполнение беговых упражнений с ускорениями на дистанции 10, 15 м. Совершенствование выполнения прыжков в длину с места.	2	Выполнение практических заданий
2	43	Обучение технике передвижений в баскетболе. Перемещения с мячом. Овладение техникой ведения мяча. Подвижные игры.	4	Выполнение практических заданий
	44	Обучение технике бросков в баскетболе (на месте, в движении, с ведением мяча). Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности. Спортивные и подвижные игры	4	Выполнение практических заданий
	45	Обучение выполнению элементов блокирования. Парные упражнения в	4	Выполнение практических

		защите, обороне, нападении. Спортивные и подвижные игры.		заданий
3	46	Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	6	Выполнение практических заданий
4	47	Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины.	4	Выполнение практических заданий
5	48	Выполнение комплексов ОРУ различной направленности	6	Выполнение практических заданий
Итого по семестру часов			32	
Семестр 6				
1	49	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, выполнение низкого старта, высокого старта.	2	Выполнение практических заданий
	50	Совершенствование выполнения прыжков в длину с места, эстафетного бега.	2	Выполнение практических заданий
	51	Совершенствование метательных упражнений с малым мячом. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2	Выполнение практических заданий
2	52	Отработка техники бросков различной сложности. Игровые комбинации. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Тренировочные игры.	4	Выполнение практических заданий
	53	Отработка техники владения мячом, совершенствование передач и бросков. Тренировочные игры.	4	Выполнение практических заданий
	54	Обучение и совершенствование пробросам и ведения мяча в движении. Двусторонняя игра.	4	Выполнение практических заданий
3	55	Выполнение простейших гимнастических элементов: прыжки, равновесия, перекаты, мост, полушпагат.	2	Выполнение практических заданий
	56	Выполнение гимнастических комбинаций: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок	4	Выполнение практических заданий

		вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед выпрыгивание, равновесие на одной ноге.		
4	57	Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины.	4	Выполнение практических заданий
5	58	Выполнение разнообразных комплексов ОРУ различной направленности	4	Выполнение практических заданий
Итого по семестру часов			32	Выполнение практических заданий

4.3. Самостоятельная работа обучающихся

№ раздела	Вид самостоятельной работы обучающихся	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 1			
5	Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на совершенствование скоростных качеств.	18	Выполнение практических заданий
5	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	4	Выполнение практических заданий
Семестр 2			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на развитие гибкости.	18	Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	4	Выполнение практических заданий
Семестр 3			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на развитие координационных способностей	18	Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	4	Выполнение практических заданий
Семестр 4			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на развитие силовых способностей.	18	Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	4	Выполнение практических заданий
Семестр 5			

	Составление и выполнение комплексов ОРУ с гимнастической скакалкой.	20	Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	4	Выполнение практических заданий
Семестр 6			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ на гимнастических ковриках.	20	Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	4	Выполнение практических заданий

Студент, занимающийся в спортивной секции (член сборных команд РостГМУ и факультета) освобождается от посещения учебных занятий преподавателем, ведущим практические занятия. Требования для сдачи нормативов для студентов-спортсменов определяются индивидуально или засчитываются автоматически.

V. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(в фонде оценочных средств)

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. Добровольский А.С. Гиревой спорт. Рывок гири : учеб.-метод. пособие [Электронный ресурс] / А.С. Добровольский; Рост. Гос. Мед. ун-т, каф. ФК, ЛФК и спортив. медицины. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2014. – 43 с. - Доступ из ЭБС РостГМУ.
3. 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.
4. Лечебная физкультура при синдроме вегетативной дисфункции у детей и подростков: учеб. пособие [Электронный ресурс] / сост. Н.М. Попова, Е.В. Харламов. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2014. - 81 с. - Доступ из ЭБС РостГМУ.
5. Солодков А.С. Физиология человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Спорт, 2017. – 619 с.
6. 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).

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
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: https://arch.neicon.ru/xmlui/ (поисковая система Яндекс)		Контент открытого 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

В процессе прохождения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на открытой спортивной площадке;
- стремиться повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы предусмотренные учебной программой;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику; самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации

преподавателя;

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, институте, университете;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленностью.