

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович

Должность: Ректор

Дата подписания: 14.11.2024 14:34:39

Уникальный программный ключ:

691eebef91031be66e616489525a2e1aa8358

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени Н. Н. БУРДЕНКО»**

МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета
д.м.н., профессор Красноруцкая О.Н.

«02» апреля 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.14 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

для специальности 37.05.01 «Клиническая психология»

Форма обучения: очная

Факультет: лечебный

Кафедра: физической культуры и медицинской реабилитации

Курс: 1

Семестр: 1,2

Лекции: 4 ч

Практические занятия: 32 ч

Самостоятельная работа: 32ч

Контроль: 4ч

Всего: 72ч (2 ЗЕ)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ для дисциплины «Физическая культура и спорт» по специальности 37.05.01 «Клиническая психология»

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «16» марта 2024г., протокол № 8.

Заведующий кафедрой
физкультуры и медицинской реабилитации

С.Б. Короткова

Рецензенты:

1. заведующий кафедрой патологической физиологии, профессор Болотских В.И.
2. заведующий кафедрой нормальной анатомии, д.м.н. Алексеева Н.Т.

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «клиническая психология» от 02 апреля 2024, протокол № 4.

1. Цели освоения дисциплины.

Целями освоения учебной дисциплины физическая культура и спорт являются

- формирование физической культуры личности
- воспитание навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,
- психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли ФК в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научно- биологических и практических основ ФК и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к ФК, установки на здоровый стиль жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО

"Физическая культура и спорт" входит в блок базовых дисциплин Б1.О.14. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки обучающихся, формируемые в общеобразовательных учебных заведениях при изучении предмета «физическая культура».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1. Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.
2. Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.
3. Владеть: методами физического самосовершенствования и самовоспитания.

Результаты образования	Категория	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижений
		Универсальные компетенции (УК)	

<p><i>Знать</i>- социальную роль ФК в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.</p> <p><i>Уметь</i>- применять методы ФК для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия</p> <p><i>Владеть</i>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>	Самоорганизация и самостоятельность	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>ИД-1 – понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний</p> <p>ИД-2 – выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p> <p>ИД-3 – оценивает свои ресурсы и их пределы, оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания</p>
---	-------------------------------------	--	---

4. Структура и содержание учебной дисциплины.

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п\п	Раздел учебной дисциплины	семестр	Виды учебной работы (в часах)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР	
1	Теория физического воспитания	1	2	18	16	Собеседование, тест.
2	Физиология и биохимия спорта	2	2	16	14	Собеседование, тест.
3	Зачет	2		4		Собеседование, тест.

4.2. Тематический план лекций.

№ п\п	Тема	Цели и задачи	Содержание темы	Часы
1 семестр				4
1	Физиологические основы мышечной деятельности.	<p><i>Цели:</i> формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре</p> <p><i>Задачи:</i> знание научно-биологических и практических основ физической культуры;</p>	Строение мышцы, характеристика мышечных структур, передача нервного импульса, фазы сокращения, двигательные единицы и их строение. Классификация и характеристика физических упражнений.	2
2 семестр				
2	Физиологические основы формирования и управления двигательными навыками.	<p><i>Цели:</i> формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре</p> <p><i>Задачи:</i> знание научно-биологических и практических основ физической культуры;</p>	Характеристика двигательных навыков. Физиология формирования двигательных навыков. Принципы и методы обучения двигательным навыкам.	2

4.3. Тематический план практических занятий.

№ п\п	Тема	Цели и задачи	Содержание	Обучающ. должен знать	Обучающ. должен уметь	Ч

	1 семестр					1
1	Физическая культура как дисциплина в системе высшего профессионального образования. Основы ЗОЖ.	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Цели и задачи предмета, история ФК и спорта, виды ФК. Основы ЗОЖ: цели и задачи. Компоненты ЗОЖ. Особенности организации двигательного режима.	Цели, задачи, формы занятий ФВ, историю развития ФК и спорта. Компоненты ЗОЖ и их характеристики.	Разбираться в вопросах ФК Организовать двигательный режим	2
2	Физические упражнения – основное средство ФК. Общеразвивающие упражнения.	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	ФУ, определение, классификация, характеристика. Классификация и характеристика ОРУ, терминология, правила и формы записи упражнений.	Классификацию и характеристику физических упражнений и ОРУ.	Использовать разнообразие средств в ФК для сохранения здоровья	2
3	Утренняя гигиеническая гимнастика. Физическая рекреация.	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	задачи УТГ, физиологические механизмы, структура комплекса, правила оформления.	Классификацию и характеристику ФУ. Правила составления комплексов УТГ	Использовать разнообразие средств в ФК для сохранения здоровья	2
4	Профессионально-прикладная	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и	Физкультурная пауза: физиологические	Правила составления комплексов УТГ и	Использовать разнообразие	2

	<p>подготовка</p> <p>Физкультурная пауза в режиме труда и отдыха студентов-медиков.</p>	<p>укрепления здоровья</p> <p><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК</p>	<p>эффекты, структура комплекса и правила оформления.</p> <p>Понятие, цели, задачи, средства, режим труда и отдыха, правила проведения ПГ.</p>	<p>организацию физкультурной паузы.</p>	<p>ые средств в ФК для сохранения здоровья</p>	
5	<p>Роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.</p>	<p><i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья</p> <p><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК</p>	<p>Цели, задачи, средства и методы организации занятий физической культурой</p>	<p>Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p>	<p>Использовать ФК деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей</p>	2
6	<p>Оздоровительные технологии аэробной направленности</p>	<p><i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья</p> <p><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК</p>	<p>Понятие аэробная работа, виды аэробных нагрузок, характеристика аэробных технологий.</p>	<p>Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p>	<p>Использовать разнообразие средств в ФК для сохранения здоровья</p>	2
7	<p>Оздоровительные технологии анаэробной направленности</p>	<p><i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья</p> <p><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК</p>	<p>Понятие анаэробная работа, виды анаэробных нагрузок, характеристика анаэробных технологий</p>	<p>Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p>	<p>Использовать разнообразие средств в ФК для сохранения здоровья</p>	2

			й.			
8	Адаптивная физическая культура	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Цели, задачи, средства, методы и виды средств применяемые в адаптивной физической культуре. Паралимпийское движение.	Цели и задачи адаптивной ФК средства и методы.	Организовать занятия по адаптивной физической культуре.	2
	2 семестр					16
1	Физические качества: сила, скорость выносливость	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,	Общая характеристика ФК, методы развития силовых, скоростных качеств и выносливости, факторы влияющие на формирование и развитие ФК.	Характеристику, методы и факторы при развитии скорости, силы и выносливости.	Использовать средства и методы спортивной подготовки	2
2	Физические качества: гибкость и координация.	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Характеристика физических качеств «гибкость» и «координация», методы и средства развития, факторы, влияющие на их формирование.	Физиологические основы и методы развития ФК «гибкость» и «координация»	Использовать разнообразные средства в ФК для сохранения здоровья	2
3	Методы и принципы организации	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств	Системы спортивной	Научно-биологические основы	Использовать метод	2

	и занятий ФК и спортом.	ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	тренировки, средства, методы и методические правила, виды физической подготовки, периоды подготовки и спортсмена.	физической культуры и спорта.	ы проведения занятий.	
4	Общая физическая и спортивная подготовка в системе высшего профессионального образования.	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,	Цели, задачи, средства и методы организации занятий спортом в вузах.	Научно-биологические и практические основы физической культуры и спорта	Использовать средства и методы спортивной подготовки	2
5	Врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом.	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Цели и задачи, виды, правила проведения, плотность занятия, кривая физиологической нагрузки.	Правила проведения врачебного контроля за спортсменами	Анализировать организацию тренировок и дать заключение	2
6	Общие основы гигиены физической культуры и спорта	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Общие основы гигиены ФК, особенности гигиены спортивных учреждений, одежды, обуви, питания.	Гигиенические основы физической культуры и здорового образа жизни;	Дать гигиеническую оценку организации занятий физической культуры	2

					рой и спорто м	
7	Гигиенические требования к занятиям разными видами спорта	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,	Общие принципы гигиены ФК и спорта, гигиена спортсооружений, одежды, обуви, питание. Особенности гигиены в различных видах спорта.	Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;	Использовать средства и методы спортивной подготовки	2
8	Роль врача в организации и тренировочного процесса при занятиях спортом.	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,		Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;	Использовать средства и методы спортивной подготовки	2

4.4. Самостоятельная работа обучающихся.

Тема	Самостоятельная работа			
	Форма	Цель и задачи	Метод. обеспечение	Ч
Олимпийское движение: история, достижения спортсменов СССР и России. Студенческий спорт: история, этапы развития.	Инд	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> понимание социальной роли ФК	Мандриков, В.Б. Курс методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов медицинских и фармацевтических \В.Б.Мандриков, И.А.Ушакова, Н.В.Замятина.- Волгоград: Волг ГМУ, 2019. -96 с. - ISBN9785965205530/ -URL:https://www/books-up.ru/ru/book/rurs-metodiko-prakiheskih-zanyatij-po-discipline-fiziheskaya-kultura-i-spor-9749830// - Текст: электронный.	8
Образ жизни и его значение в профессиональной	Инд	Цель: формирование физической	Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе / Л. А. Садовникова. – Санкт-Петербург : Лань, 2020 – 60 с. –	8

деятельности врача.		культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	ISBN978-5-8114-4177-8. –URL:https://e.lanbook.com/book/136161. – Текст:электронный.	
Воздействие факторов внешней среды на организм человека. Биологические ритмы.	Инд	Цель: формирован ие физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе / Л. А. Садовникова. – Санкт-Петербург : Лань, 2020 – 60 с. – ISBN978-5-8114-4177-8. –URL:https://e.lanbook.com/book/136161. – Текст:электронный.	8
Организация самостоятельн ых занятий физическими упражнениями	Инд	Цель: формирован ие физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Мандриков, В.Б. Курс методико- практических занятий по дисциплине « Физическая культура и спорт» для студентов медицинских и фармацевтических \В.Б.Мандриков, И.А.Ушакова, Н.В.Замятина.- Волгоград: Волг ГМУ, 2019. -96 с. - ISBN9785965205530/ -URL:https://www.books-up.ru/ru/book/rurs-metodiko-prakiheskih-zanyatij-po-discipline-fiziheskaya-kultura-i-spor-9749830// - Текст: электронный.	8

4.5 Матрица соотнесения тем/ разделов учебной дисциплины и формируемых в них УК

Темы/разделы дисциплины	Количество часов	Компетенции	
		УК- 7	Общее количество компетенций
Теория физического воспитания	36	+	1
Физиология и биохимия спорта.	32	+	1
Зачет	4	+	1
Итого	72	+	1

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» используются следующие образовательные технологии: модульная, игровая (ролевая и деловая), тренинг, дискуссия, программированное обучение.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1) Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт».

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования: определение, задачи. Основные понятия и разделы физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая подготовка.
2. История современных летних Олимпийских игр: Международный Олимпийский Комитет (МОК), первые Олимпийские игры, первый Олимпийский чемпион России. XXII летние Олимпийские игры.
3. История зимних Олимпийских игр: первые зимние Олимпийские игры. XXII зимние Олимпийские игры.
4. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Классификация и характеристика.
5. Понятие «двигательный навык»: стадии формирования, физиологические и биомеханические особенности.
6. Дидактические принципы организации занятий физкультурой и спортом. Методы обучения двигательным навыкам: метод расчлененного, целостного и сопряженного упражнения.
7. Формы организации и методы проведения практических занятий (равномерный, переменный, повторный): задачи, методические особенности, примеры.
8. Формы организации и методы проведения практических занятий (интервальный, круговой, соревновательный,

комбинированный): задачи, методические особенности, примеры.

9. Спортивная тренировка: задачи, принципы, периоды подготовки спортсменов. Предстартовое состояние: виды и характеристика.
10. Спортивная психология: задачи, направления. Особенности предсоревновательной психологической подготовки спортсмена.
11. Понятие «физическое утомление»: определение физического утомления, виды и стадии.
12. Понятие «физическое утомление»: степени переутомления по К.К. Платонову, методы психологической саморегуляции.
13. Физиология мышечного сокращения: характеристика внутриклеточных структур, передача нервного импульса, фазы мышечного сокращения.
14. Двигательные единицы: виды и характеристика.
15. Характеристика физического качества «гибкость»: определение, виды гибкости, упражнения для развития гибкости, методики определения гибкости.
16. Характеристика физического качества «координация»: определение, физиологическая характеристика, упражнения для развития координации.
17. Характеристика физического качества «сила»: определение, виды, факторы определяющие силовые качества, упражнения для развития силы, особенности силовой тренировки у женщин.
18. Характеристика физического качества «быстрота»: определение, факторы, влияющие на скоростные возможности человека, простые и сложные двигательные реакции и их роль в развитии скоростных качеств.
19. Характеристика физического качества «выносливость»: виды, биохимические основы выносливости, упражнения для развития выносливости.
20. Определение «здоровый образ жизни» и его компонент. Физическая активность, уровни физической активности и роль физкультуры как важного элемента здорового образа жизни современного человека.
21. Понятие «рациональное питание», основные принципы, сбалансированность, суточная потребность в белках, жирах и углеводах.
22. Антистресс-витамины, их биологическая роль в организме, продукты с высоким содержанием антистрессовых витаминов.
23. Антистресс-макро и микроэлементы, их биологическая роль в организме, продукты с высоким содержанием антистрессовых витаминов.
24. Утренняя гигиеническая гимнастика: цели, задачи, правила построения комплекса УГГ.
25. Гигиенические требования к занятиям гимнастикой.
26. Гигиенические требования к занятиям плаванием.
27. Гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой.
28. Современные оздоровительные методики (фитнесс-программы) аэробной направленности: скандинавская ходьба, степаэробика, танцевальная аэробика.
29. Фитнесс-программы физической и психологической направленности: йога, боди-флекс, хатха-йога.
30. Определение профессионально-прикладной физической подготовки. Формы ППФП, методы подбора средств ППФП. Производственная гимнастика.
31. Адаптивное физическое воспитание: задачи, основные принципы и средства.
32. Психологическая адаптация и АФВ для лиц с ограниченными возможностями.

5) Тесты для определения теоретической подготовленности (см. moodle)

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Литература:

1. Алаева, Л. С. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2017. – 73 с. : ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/640925>. – Текст: электронный.
2. Воронин, С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учебное пособие / С. М. Воронин, Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина ; Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 118 с. – ISBN 978-5-8397-0649-1. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/237555>. – Текст: электронный.
3. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под редакцией В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. – 2-е, доп. изд. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013 – 255с. – ISBN 9785299005455. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-3065843/>. – Текст: электронный.
4. Естественно-научные основы физической культуры и спорта : учебник / под редакцией А. В. Самсонова, Р. Б. Цаллагова. – Москва : Советский спорт, 2014. – 464 с. – ISBN 978-5-9718-0697-4. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279259>. – Текст: электронный.
5. Мандриков, В. Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» : для студентов медицинских и фармацевтических вузов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. – Волгоград : ВолГМУ, 2019 – 288 с. –

- ISBN 9785965205523. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport-9749563/>. – Текст: электронный.
6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник (для вузов физической культуры и спорта) / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 345 с. – ISBN 978-5-906132-50-5. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768>. – Текст: электронный.
 7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 521 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>. – Текст: электронный.
 8. Программное обеспечение и Интернет- ресурсы:
 9. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov> set;
 10. <http://sportlaws.infosport.ru>
 11. <http://lib.sportedu.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Спортивный зал главного корпуса – 274,5 м²
2. Уч. комнаты №201,203, 203а, 14,16 общ.пл.– 121,2 м²
3. Лекционные аудитории № 173, 326, 501,502, 6,4.