

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

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Проректор по учебной работе,  
профессор Шабанов Р.К.

«

2018г.



**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Индекс дисциплины – **Б1.Б.18**

Специальность – **31.05.01 Лечебное дело**

Уровень высшего образования: **специалитет**

Квалификация выпускника: **врач-лечебник**

Факультет: **лечебный**

Кафедра **Физического воспитания и спортивной медицины**

Форма обучения: **очная**

Курс: **1**

Семестр: **I - II**

Всего трудоёмкость: **2 з.е. / 72 часа**

Лекции: **16 часа.**

Практические занятия: **34 часов**

Самостоятельная работа обучающегося: **22 часа.**

Форма контроля: **зачет во II семестре**

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины.

Основной целью дисциплины является достижение следующих образовательных результатов:

Студент должен:

*знать:*

- сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;
- простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.

*уметь:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки;
- использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни; подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.

*владеть навыками:*

- организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности;
- преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- плавания и оказания первой помощи на воде.

## 2. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

№	Наименование категории группы	Выпускник освоивший программу специалитета должен обладать следующими компетенциями
1	2	3
1	Общекультурные компетенции	<b>ОК -6.</b> Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Знать:</b> - цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; - структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. - современные популярные системы физических

	упражнений.
	<b>Уметь:</b> - использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.
	<b>Владеть:</b> - средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья.

### 3. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

«Физическая культура» представляет собой самостоятельную дисциплину, выступающую составной частью основной образовательной программы по направлению подготовки 31.05.01 «ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО».

### 4. Трудоемкость учебной дисциплины и виды контактной работы

Общая трудоемкость дисциплины 2 зачетные единицы 72 академических часа.

Вид работы	Всего часов	Количество часов в семестре	
		1	2
Контактная работа (всего), в том числе:	50		
Аудиторная работа	50	26	24
Лекции (Л)	16	8	8
Практические занятия (ПЗ)	34	18	16
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)	22	10	12
Вид промежуточной аттестации	зачет		
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>	72 ч.	-	-
	2 з.е.	1	1

## РАЗДЕЛ 5. Структура и содержание учебной дисциплины

**5.1.** Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучение

№ п/п	Коды формируемы х компетенци й	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	2	3	4
1.	ОК-6	<p style="text-align: center;"><b>Раздел 1.</b></p> <p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Теоретическая подготовка.</p>	<p>Содержание темы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>
		<p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p>Содержание темы. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической</p>

			тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
		Тема3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание темы. Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
		Тема4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Содержание темы. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
		Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Содержание темы. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями.

		Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.
	Тема 6. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание темы. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
	Тема 7. Современное олимпийское движение	Содержание темы. Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр. Французская Лига физического воспитания. Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. периодизация Олимпийских игр. Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Влияние деловых и политических кругов на развитие олимпийского спорта. Единство

		олимпийского движения - главная задача МОК. Основные направления деятельности МОК. основополагающие решения МОК в последние десятилетия. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения.
	Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза	Содержание темы. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

**5.2 Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды деятельности (в часах)				Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины	
			Л	ПЗ	СРО	Всего		
1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	1,2	Раздел 1. Теоретическая подготовка	16	34	22	72	- собеседование - реферат - контрольные нормативы	
3.	10	Вид промежуточной аттестации	зачет				-	контрольные нормативы
4.	<b>ИТОГО:</b>		16	34	22	72		

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** зачет во 2 семестре

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

(Г.Х. Магомедов)