

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



«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе,
профессор Шахбанов Р.К.

« 08 » 2019г.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Физическая культура и спорт»

Индекс дисциплины – **Б1.Б.54**

Специальность – **32.05.01 Медико-профилактическое дело**

Уровень высшего образования: **специалитет**

Квалификация выпускника: **врач по общей гигиене, по эпидемиологии**

Факультет: **медико-профилактический**

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 (семинарские) занятия: **32 часов**

Самостоятельная работа обучающегося: **24 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 (УК-7).

№	Код и наименование компетенции из ФГОС ВО	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ПООП (при наличии))
1	2	3
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений. УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.	<i>ИД-1:</i> методику обучения основам физической культуры, значение и место видов спорта в физическом воспитании методику проведения занятий по видам спорта с учащимися на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; способы оценки технику выполнения физических упражнений. <i>ИД-2:</i> осуществлять процесс обучения в соответствии с образовательной программой и спецификой контингента обучаемых; рационально организовывать учебный процесс, направленно влиять на укрепление и сохранение

		здоровья школьников и других категорий населения; использовать современные научно обоснованные средства и методы физического воспитания и развития физических качеств; разрабатывать учебные планы и программы занятий ритмической гимнастикой. <i>ИД-3:</i> методикой проведения занятий с различным контингентом занимающихся; методикой составления учебной документации; терминологий.
№	Наименование категории группы	Выпускник освоивший программу специалитета должен обладать следующими компетенциями
1	2	3
1	Общекультурные компетенции	<p>ОК -6. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Знать: - 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.</p> <p>Уметь: - 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.</p> <p>Владеть: - 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.</p>

3. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

«Физическая культура» представляет собой самостоятельную дисциплину, выступающую составной частью основной образовательной программы по направлению подготовки **33.05.01 «Фармация»**.

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		
ИТОГО: общая трудоемкость	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 формируемых компетенций	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	2	3	4
1.	УК-7	<p style="text-align: center;">Раздел 1.</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 тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма</p>

		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.	ИТОГО:		16	34	22	72		

ФОРМА КОНТРОЛЯ: зачет во 2 семестре

Зав. кафедрой _____ (Г.Х. Магомедов)