

# Аннотация рабочей программы дисциплины

## Физическая культура

Для студентов 1-6 курсов, направление подготовки (специальность)  
Медико-профилактическое дело 060105, форма обучения очная

### 1. Цель и задачи дисциплины

**Целью** освоения учебной дисциплины Физическая культура является формирование у студентов-медиков мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой как необходимому звену.

При этом **задачами** дисциплины являются:

- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки

- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе

- вырабатывать у студентов ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией

- прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья

- обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры

- обучить само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики

- формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно-ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.

В результате прохождения курса по дисциплине физическая культура студент должен:

Знать:

- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности,

- принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой.

Уметь:

- компетентно разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в профилактике и лечении больных,

- применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.

Владеть:

- опытом спортивной деятельности,
- физическим самосовершенствованием и самовоспитанием.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «физическая культура» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВПО по специальности Медико-профилактическое дело 060105.

Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

-Анатомия:

Знания: функциональные особенности строения опорно-двигательного аппарата, физиологические характеристики разных видов мышечной деятельности,

Умения: разбираться в вопросах строения человека, опорно-двигательного аппарата, мышечной системы,

Навыки: владеть средствами физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата;

- Гигиена:

Знания: гигиенические требования к одежде, питанию и температурному режиму при занятиях физическими упражнениями;

Умения: разбираться в вопросах гигиены физических упражнений с целью профилактики;

Навыки: владеть навыками составления индивидуального двигательного режима и питания при данном двигательном режиме

- Нормальная физиология:

Знания: физиологические закономерности спортивной тренировки. Энергозатраты организма при занятиях спортом;

Умения: разбираться в вопросах энергозатрат организма спортсменов различных специальностей;

Навыки: владеть методами расчета энергозатрат спортсменов.

- Медицинская реабилитация:

Знания: профилактика спортивных травм и повреждений;

Умения: разбираться в вопросах спортивных травм и повреждений в целях профилактики;

Навыки: владеть методами контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями.

**3.Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, (400 академических часов).**

## 4.Результаты обучения

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

п/п	Код соответствующей	Способы реализации и их наименование	Результат освоения (знать,уметь,владеть)
-----	---------------------	--------------------------------------	--

	компетенции из ФГОС ВПО (ОК и ПК)		
1	<p><b>ОК-1</b></p> <p>Способность к научному анализу социально значимых проблем и процессов, политических событий и тенденций, пониманию движущих сил и закономерностей исторического процесса.</p> <p>Способность к восприятию и адекватной интерпретации общественно значимой социологической информации, использованию социологических знаний в профессиональной и общественной деятельности</p>	<p>Тестирование по теории физического воспитания: «Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе», «Оптимизация физической активности населения</p>	<p><b>Знать</b> - Социально значимые проблемы и процессы, политические события, закономерности исторического процесса. принципы здорового образа жизни и физиологическую роль физической культуры в профилактике и реабилитации</p> <p><b>Уметь</b>- Анализировать полученную информацию. применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия</p> <p><b>Владеть</b>- Быть способным использовать на практике общественно значимых социологических знаний в профессиональной и общественной деятельности</p>
2	<p><b>ПК-12</b></p> <p>Способность и готовность к оценке состояния фактического питания населения, к участию в</p>	<p>Тестирование по теории физического воспитания: «Гигиенические основы физического воспитания и спорта», «Современные оздоровительно-спортивные системы</p>	<p><b>Знать</b> - Основы рационального питания, состояния фактического питания населения. принципы здорового образа жизни и физиологическую роль физической культуры в профилактике и</p>

	<p>разработке комплексных программ по оптимизации и коррекции питания различных групп населения, в том числе с целью преодоления дефицита микронутриентов, и для проживающих в зонах экологической нагрузки</p>	<p>повышения качества жизни человека»; контрольные вопросы к методико-практическому занятию по теме: «Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста»</p>	<p>реабилитации <b>Уметь</b> - Оценивать состояние фактического питания населения. применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия <b>Владеть</b> - Быть способным разрабатывать комплексные программы по оптимизации и коррекции питания различных групп населения</p>
3	<p><b>ПК-16</b> Способность и готовность к формулировке и проверке гипотез, объясняющих причину, условия и механизм возникновения заболеваний, их распространения</p>	<p>«Тестирование по теории физического воспитания: Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе», «Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья»; контрольные вопросы к методико-практическим занятиям по темам: «Современные оздоровительные методики» «Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста»</p>	<p><b>Знать</b> - Причины, условия и механизм возникновения заболеваний, их распространение. принципы здорового образа жизни и физиологическую роль физической культуры в профилактике и реабилитации <b>Уметь</b> - Оценивать и проверять гипотезы возникновения заболеваний, их распространения. применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия <b>Владеть</b> - Быть готовым проверять и оценивать причины, условия и</p>

			механизм возникновения заболеваний, их распространения
--	--	--	--

## 5. Образовательные технологии

Используемые образовательные технологии при изучении данной дисциплины составляет 5% интерактивных занятий от объема аудиторных занятий.

Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

Учебные фильмы по плаванию, аэробике, шейпингу. Проведение ролевой игры «физическая культура – вторая профессия врача», лекции с мультимедийным сопровождением.

В учебно-тренировочных занятиях, в игровых видах спорта (волейбол, футбол, баскетбол, стритбол, ручной мяч) применяются методы активизации: 1) «Работа в команде» - совместная деятельность студентов в команде под руководством капитана для решения общей задачи – победы над противником; 2) «Case study» - анализ игровых действий соперников с целью вариантов лучших решений; 3) Игра – ролевая имитация студентами реальной профессиональной деятельности. Игра «Физическая культура – вторая профессия врача».

Во время изучения дисциплины «физическая культура» студенты самостоятельно проводят комплекс утренней гимнастики, представляют программу профессионально-прикладной физической культуры врача.

## 6. Формы аттестации

Исходный уровень знаний студентов определяется тестированием.

Текущий контроль усвоения предмета определяется тестированием в ходе занятий.

В конце изучения учебной дисциплины проводится промежуточный контроль знаний и умений с использованием тестового контроля.

Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
профессор  
Исполнитель



Репин В.Ф.  
Камбурова И.Н.