**Аннотации рабочих программ дисциплин учебного плана по направлению подготовки** 060101«Лечебное дело»

**Физическая культура**

|  |  |
| --- | --- |
| **Пояснительная записка** | Физическая культура и массовый спорт оказывают значительное влияние на развитие человека, являясь неотъемлемой частью общей культуры.  Государство взяло курс на оздоровление нации, о чем свидетельствуют Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, где сказано, что «учреждения и организации государственной системы здравоохранения в пределах своей компетенции используют физическую культуру как средство профилактики и лечения заболеваний».  Для этого в высших медицинских учебных заведениях с первого семестра необходимо изучать, как следует развивать физические качества, чтобы противостоять информационным и эмоциональным перегрузкам, как оценивать физическое и функциональное состояние и эффективность оздоровительно-тренировочных занятий.  Студенческая молодежь – особая профессиональная группа, а информационные и эмоциональные перегрузки, которым они подвергаются, очень часто приводят к срыву адаптационных процессов организма, за которыми следуют различные отклонения в состоянии здоровья.  Каждый культурный человек обязан поддерживать и укреплять свое здоровье, чтобы быть способным к творческому, умственному и физическому труду, а в случае необходимости к защите отечества.  Кроме того, важно быть здоровым, и жизнедеятельным. Медикам давно следует понять не только пользу, но и необходимость ежедневного применения средств физической культуры.  Программа Госкомобразования РФ по Физической культуре рекомендует всем специалистам с высшим образованием овладеть определенными знаниями, умениями и навыками, которые формируют здоровый образ жизни.  В основе здорового образа жизни студентов должна лежать культурная привычка к ежедневной двигательной активности в различных ее формах и повышение личной ответственности за уровень своего здоровья.  Медикам и педагогам следует постоянно показывать личный пример и акцентировать внимание людей на то, что в современных условиях больной человек не будет иметь не только успеха, но рискует остаться и без работы.  Больше чем кому-либо необходимо знать о физической культуре медикам, так как средства физической культуры и двигательный режим они должны назначать своим пациентам, а с помощью мышечной коррекции они смогут предупреждать болезнь на самых ранних ее стадиях. |
| |  | | --- | | **Цель изучения дисциплины** | | *Цель:* Формирование у студентов-медиков отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.  *Задачи:*  1. Вырабатывать у студентов-медиков мотивационно-ценностные установки на качественное выполнение требований вузовской программы «Физической культуры и здоровья» и дальнейшее применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.  2. Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность, психомоторную способность.  3. Прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.  4. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на каждом уровне, на протяжении всех лет обучения в вузе.  5. Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой.  6. Обучить методам оценки физического, функционального, психо-эмоционального и энергетического состояния организм и методам коррекции средствами физической культуры.  7. Обучить осуществлению само- и взаимоконтроля на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры и ведению дневника самоконтроля.  8. Обучать основам массажа и самомассажа.  9. Обучать составлению и проведению комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастики, формировать соблюдение 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. |
| |  | | --- | | **Место дисциплины в учебном плане** | | Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин 6 лет |
| |  |  | | --- | --- | | **Общая трудоемкость дисциплины (час)** |  | | 410 |
| **Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины** | Теоретический раздел необходим для накопления знаний по истории и современным вопросам физической культуры, методологии развития физических качеств. Он преподается как в виде лекций, на которых формируется мировоззрение и отношение к физической культуре на основе исторического материала и новейших научных открытий в этой области, так и в виде бесед, проводимых со студентами во время периодов отдыха или самостоятельной работы на практических занятиях.  Содержание обязательных лекций должно включать в себя специальную информацию о применении средств физической культуры в программах первичной и вторичной профилактики, лечения и реабилитации, а также о двигательном режиме как составляющей части здорового образа жизни. |
| |  | | --- | | **Содержание дисциплины** | | ПЕРЕЧЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ТЕМ  Первый год обучения  1 семестр  Тема № 1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ  Тема № 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  Тема № 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ  Тема № 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ  2 семестр  Тема № 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКАВ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  Тема № 6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ  Второй год обучения  3 семестр  Тема № 7 СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТАИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  4 семестр  Тема № 8 ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯ  Тема № 9 САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ |
| **Виды учебной работы** | Лекции, практические занятия |
| **Используемые информационные, инструментальные и программные средства** | Спортивный зал (мяч баскетбольный, мяч волейбольный, сетка волейбольная, ворота для гандбола, мяч гандбольный, барьер легкоатлетический, брусок для отталкивания, граната для метания, диск легкоатлетический, дорожка для разбега, линейка для прыжков в длину, метательный снаряд, мяч метания, планка для прыжков в высоту, стартовая колодка легкоатлетическая (пара), стойка для прыжков в высоту (пара), мяч для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, сетка, стол теннисный, брусья гимнастические параллельные, брусья гимнастические разновысокие, козел гимнастический, кольца гимнастические, конь гимнастический, мост гимнастический подкидной, перекладина гимнастическая, ворота футбольные, мяч футбольный, ковер гимнастический, мяч гимнастический, лента гимнастическая, мат акробатический, мат гимнастический), крытый манеж |
| **Формы контроля успеваемости студентов** | 4 семестр зачет |