

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Пермский государственный медицинский университет
имени академика Е.А. Вагнера»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности ФГБОУ ВО «ПГМУ
им. академика Е.А. Вагнера»
Минздрава России



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Специальность 37.05.01. Клиническая психология

Направленность (профиль) Клиническая психология

Форма обучения – очная

Срок освоения дисциплины: 1 курс, 1, 2 семестры, 2 курс, 3, 4 семестры, 3 курс, 5, 6 семестры

Кафедра спортивной медицины, лечебной, физической культуры и здоровья

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 37.05.01. Клиническая психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ «26» мая 2020 года № 683

Разработчики рабочей программы:

Заведующий кафедрой спортивной медицины,
лечебной, физической культуры и здоровья, доцент

П.Н. Чайников

Доцент кафедры спортивной медицины, лечебной,
физической культуры и здоровья

А.М. Кулеш

Доцент кафедры спортивной медицины, лечебной,
физической культуры и здоровья

Н.В. Соломатина

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.	Вводная часть	4
2.	Основная часть	7
3.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)/практики	11
4.	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)/практики	13
5.	Изменения и дополнения в рабочую программу дисциплины (модуля)/практики	15

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Легкая атлетика» состоит в формировании у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

При этом **задачами** дисциплины являются:

- приобретение студентами знаний об основах физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование понимания студентом роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- обучение студентов системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобретение студентами опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- ознакомление студентов с основами организации системы медицинского обеспечения занимающихся физической культурой и спортом;
- формирование у студента навыков общения с коллективом.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП университета

1.2.1. Учебная дисциплина «Легкая атлетика» относится к дисциплинам по выбору (Б1. В.ДВ.(1).

1.2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

- биоэтика

Знания: Учение о здоровом образе жизни. Морально-этические нормы, правила и принципы профессионального врачебного поведения, права пациента и врача, этические основы современного медицинского законодательства. Взаимоотношения «врач-пациент». Принципы проведения дискуссий, основные способы разрешения конфликтов.

Умения: Выстраивать и поддерживать рабочие отношения с другими членами коллектива.

Навыки: морально-этической аргументации, соблюдения врачебной деонтологии и медицинской этики.

- психология и педагогика

Знания: Основные направления психологии, общие и индивидуальные особенности психики, психологии личности и малых групп.

Умения: Выстраивать и поддерживать рабочие отношения с другими членами коллектива.

Навыки: Изложения самостоятельной точки зрения, анализа и логического мышления, публичной речи, ведения дискуссий и круглых столов. Информирования пациентов и их родственников в соответствии с требованиями правил «информационного согласия».

- физика, математика

Знания: Правила техники безопасности. Основные законы физики, физические явления и закономерности, лежащие в основе процессов, протекающих в организме человека. Свойства

воды и водных растворов. Механизмы действия физических факторов на организм. Принципы устройства физиотерапевтических аппаратов.

- биология

Знания: Понятие гомеостаза, генетики, биоритмов, иммунитета

Умения: Анализировать механизмы регуляции систем и органов

- биохимия

Знания: Основные классы природных органических соединений, их обмен (белки, нуклеиновые кислоты, углеводы, липиды). Витамины, ферменты, гормоны. Биохимия печени, крови почек, мочи, нервной и мышечной тканей. Общие пути катаболизма.

Умения: Понимать биохимические процессы в тканях.

- анатомия

Знания: Анатомические, возрастно-половые и индивидуальные особенности строения и развития здорового организма.

Навыки: Владеть медико-анатомическим понятийным аппаратом.

- топографическая анатомия и оперативная хирургия

Знания: Строение систем организма. Морфо-функциональная характеристика систем, анатомические, возрастно-половые и индивидуальные особенности строения и развития здорового организма.

Умения: Оценка структуры тканей. Пальпировать на человеке основные костные ориентиры, обрисовать топографические контуры органов и основных сосудистых и нервных стволов.

- нормальная физиология

Знания: Основные закономерности развития и жизнедеятельности организма Морфо-функциональная характеристика систем организма, их регуляция и саморегуляция при взаимодействии с внешней средой в норме.

Умения: Понимать процессы адаптации систем организма к различным условиям.

Навыки: Оценка физиологических показателей

- патологическая физиология, клиническая патофизиология

Знания: Понятия этиологии, патогенеза, морфогенеза, патоморфоза болезни, нозологии, принципы классификации болезней, основные понятия общей нозологии. Регуляция и саморегуляция систем организма при взаимодействии с внешней средой при патологии. Структурные и функциональные основы болезней и патологических процессов. Основные патологические процессы в органах и тканях.

Умения: Анализировать вопросы общей патологии и современные теоретические концепции и направления в медицине. Интерпретировать результаты наиболее распространенных методов функциональной и лабораторной диагностики.

- гигиена

Знания: Гигиенические аспекты питания, гигиена медицинских организаций, гигиенические проблемы медико-санитарной помощи работающему населению. Основы профилактической медицины, организация профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения. Методы санитарно-просветительной работы.

Умения: Выполнять профилактические, гигиенические и противоэпидемические мероприятия.

- общественное здоровье и здравоохранение, экономика здравоохранения

Знания: Основы законодательства Российской Федерации по охране здоровья населения, основные нормативно-технические документы. Основные принципы управления и организации медицинской помощи населению. Ведение типовой учетно-отчетной документации в медицинских организациях. Показатели здоровья населения, факторы, формирующие здоровье человека (экологические, профессиональные, природно-

климатические, эндемические, социальные, эпидемиологические, психо-эмоциональные, генетические). Заболевания, связанные с неблагоприятным воздействием климатических и социальных факторов. Основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения. Методы санитарно-просветительной работы.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

1.3.1. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины:

1. психодиагностическая
2. консультативная и психотерапевтическая
3. экспертная
4. педагогическая
5. организационно-управленческая
6. проектно-инновационная
7. научно-исследовательская

1.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Наименование категории компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Оценочные средства
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД1 – Использует здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности в профессиональной среде ИД2 – Планирует свое рабочее и свободное время с учетом оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, режима труда и отдыха, обеспечивающих работоспособность ИД3 – Соблюдает и транслирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Устный опрос

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов/ зачетных единиц	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
			часов					
1		2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		328	98	36	72	24	98	
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ),		328	98	36	72	24	98	
Семинары (С)								
Лабораторные работы (ЛР)								
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)							+
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	328	98	36	72	24	98	
	ЗЕТ							

2.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

п/ №	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
1	2	3	4
1.	УК-7	Легкая атлетика	бег, прыжки

2.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

п/ №	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. __	1	Бег			45		45	дисциплинарный контроль
2. __	2				15		15	
3. __	3				38		38	
4. __	4				16		16	
5. __	5				38		38	
6. __	6				12		12	

7.	1	Прыжки			45		45	дисциплина рный контроль
8.	2				15		15	
9.	3				38		38	
10.	4				16		16	
11.	5				38		38	
12.	6				12		12	
		ИТОГО:			328		328	

2.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

п/№	Название тем лекций учебной дисциплины (модуля)	Семестры	
1	2	3	4
	Итого		

2.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

п/№	Название тем практических занятий базовой части дисциплины по ФГОС и формы контроля	Объем по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	специальные подготовительные беговые упражнения	34	18		12		
2.	бег на короткие дистанции	15					
3.	бег на средние и длинные дистанции			36			
4.	бег с изменением направления, темпа движения, челночный бег, бег с ходу, бег с высокого и низкого старта						
5.	бег по пересечённой местности, эстафетный бег					49	
6.	специальные прыжковые упражнения	34	18		12		
7.	прыжок в длину	15					
8.	многоскоки, прыжки на заданное расстояние			36		49	
	Итого	98	36	72	24	98	

2.6. Лабораторный практикум

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Наименование лабораторных работ	Всего часов
1	2	3	4	5
		Итого		0

2.7. Самостоятельная работа студента

2.7.1. Виды СРС

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
		<i>для студентов временно освобожденных от практических занятий</i>	<i>написание реферата, работу с литературой, интернет-ресурсами, УИРС</i>	
ИТОГО часов в семестре:				

2.7.2. Примерная тематика рефератов (для освобожденных по медицинским показаниям от практических занятий)

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт - явление культурной жизни.
3. Физическая культура личности студента.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
6. Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое, при выполнении стандартной и предельно напряженной работы.
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
8. Здоровый образ жизни студента.
9. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
10. Влияние окружающей среды на здоровье.
11. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
12. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
13. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
14. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
15. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
16. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
17. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
18. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
19. Физическое воспитание в старшем и пожилом возрасте.
20. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.

2.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины

2.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№	№	Виды контроля	Наименование	Оценочные средства
---	---	---------------	--------------	--------------------

п/п	семестра		раздела учебной дисциплины (модуля)	Форма
1	2	3	4	5
1.	1	Тесты для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности	Бег Прыжки	Контрольные тесты определения физической подготовленности, уровня физического, функционального состояния
2.	2			
3.	3			
4.	4			
5.	5			
6.	6			

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности, не ниже определённого минимума обязательных и дополнительных тестов.

Тесты разработаны для студентов разных медицинских групп, а также по видам спорта, по профессионально-прикладной физической подготовке с учётом специфики подготовки специалистов в вузе.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических и практических знаний, умений и навыков:

- оперативный контроль обеспечивает информацию о подготовленности каждого студента;
- дисциплинарный контроль обеспечивает информацию о посещаемости теоретических, практических и методико- практических занятий;
- текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела (модуля), темы, вида учебной работы;
- итоговый контроль (зачёт) даёт возможность выявить уровень теоретических знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической и психофизической подготовленности к профессиональной деятельности.

Для оценки усвоения теоретического материала применяется программированное тестирование с использованием персональных компьютеров или бумажных носителей.

Для оценки успеваемости студентов используется 5-балльная система.

2.8.2. Примеры оценочных средств:

для входного контроля (ВК)	Оценка функционального состояния: вес, АД, ЧСС, спирометрия, осанка, медицинский осмотр, индекс физического состояния (ИФС без нагрузки)
----------------------------	--

для текущего контроля (ТК)	Техника выполнения упражнений общей физической подготовки, тестов для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности
для промежуточного контроля (ПК)	тест К. Купера, ИФС, индекс физического развития (ИФР).

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)/ПРАКТИКИ

3.1. Основная литература

№ п/п	Автор, наименование, место издания, издательство, год издания	Количество экземпляров
1	Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Епифанов В. А. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-2645-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html (дата обращения: 18.09.2024). - Режим доступа : по подписке.	100
2	Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 8-е, испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 444 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-19464-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222194645.html (дата обращения: 18.09.2024). - Режим доступа : по подписке	20

3.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор, наименование, место издания, издательство, год издания	Количество экземпляров
1	Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436592.html	1

3.3. Образовательные технологии

Используемые образовательные технологии при изучении данной дисциплины: игровое проектирование, неимитационные технологии.

90% интерактивных занятий от объема аудиторных занятий. Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий: имитационные технологии, неимитационные технологии (визуализация, дискуссии).

3.4. Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами.

№ п/п	Наименование последующих дисциплин
1	Медицинская реабилитация
2	Педиатрия
3	Госпитальная терапия, профессиональные болезни
4	Поликлиническая терапия
5	Госпитальная хирургия, детская хирургия
6	Травматология, ортопедия

3.5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Обучение складывается из практических занятий (328 часа). Основное учебное время выделяется на практическую работу по физической культуре.

При изучении учебной дисциплины необходимо использовать источники нормативной, справочной и научной литературы, освоить практические умения.

Практические занятия проводятся в виде учебно-тренировочных занятий.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 90% от аудиторных занятий.

Самостоятельная работа студентов подразумевает ПТК, ППК, тестирование на физическую подготовленность индивидуальные домашние задания, работу с литературой, интернет-ресурсами, подготовку и самостоятельное проведение практического занятия, написание эссе.

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Легкая атлетика» выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРС).

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам ФГБОУ ВО ПГМУ им. академика Е.А. Вагнера Минздрава России и кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины, физической культуры и здоровья.

Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

В конце изучения учебной дисциплины (модуля) проводится промежуточный контроль знаний с использованием тестового контроля, проверкой практических умений и решением ситуационных задач, написанием эссе.

По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для студентов и методические указания для преподавателей

Исходный уровень знаний студентов определяется тестированием, текущий контроль усвоения предмета определяется устным опросом в ходе занятий, и ответах на тестовые задания.

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Технические средства обучения		
1	Информационные стенды.	Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу, спортивно-массовой работе, медико-социальной реабилитации – 15 шт.
2	Аудиоцентр с системой озвучивания в спортивных залах и на площадках	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитных записей
3	Презентации лекций, методических занятий	
5	Радиомикрофон	2 шт.
6	Мегафон	1 шт.
7	Ноутбук	1 шт.
8	Компьютер	2 шт.
9	Сканер	1 шт.
10	Принтер лазерный	2 шт.
13	Мультимедиапроектор	1 шт.
14	Экран (на штативе или навесной)	1 шт.
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
1	Стенка гимнастическая	12 шт.
2	Скамейка гимнастическая жесткая	10 шт.
3	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	2 шт.
4	Стойка для штанги	4 шт.
5	Штанги тренировочные	6 шт.
6	Коврик гимнастический	20 шт.
7	Покрытие для борцовского ковра	1 шт.
8	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	30 шт.
9	Мяч малый (для тенниса)	15 шт.
10	Стол для н/тенниса	6 шт.
11	Ракетка бадминтонная	10 шт.
12	Сетка бадминтонная	1 шт.
13	Волан	30 шт.
14	Скакалка гимнастическая	20 шт.
15	Мяч малый (мягкий).	10 шт.
16	Секундомер настенный с защитной сеткой	1 шт.
17	Комплект щитов баскетбольных с	6 шт.

	кольцами и сеткой	
18	Мячи баскетбольные	10 шт.
19	Мячи волейбольные	10 шт.
20	Табло	1 шт.
21	Ворота для мини-футбола	2 шт.
22	Мячи футбольные	5 шт.
23	Секундомер	5 шт.
24	Палки эстафетные	5 шт.
25	Сетка волейбольная	3 шт.
Спортивные залы		
1	Спортивный зал игровой № 1	425 кв.м. с раздевалками для мужчин и женщин (оснащённые гардеробными стойками, скамейками), душевыми и туалетами для мужчин и женщин
2	Спортивный зал № 2	150 кв.м.
3	Спортивный зал № 3	50 кв.м.
4	Спортивный зал № 4	200 кв.м. с раздевалками для мужчин и женщин (оснащённые гардеробными стойками, скамейками), душевыми и туалетом
5	Спортивный зал игровой № 5	420 кв.м. с раздевалками для мужчин и женщин (оснащённые гардеробными стойками, скамейками), душевыми и туалетами для мужчин и женщин

5. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование темы	Изменения и дополнения вопросов	Сущность изменений и дополнений: сокращение, увеличение часов, изменение методики, т.д.	Изменения и дополнения в материальном и методическом обеспечении, контроле знаний	Утверждение на кафедральном заседании: № протокола, дата, подпись и ФИО зав.кафедрой
1	2	3	4	5	6
1	Временные изменения в Рабочую программу дисциплины	Введение практической подготовки по приобретению опыта участия в медицинской деятельности в условиях эпидемической ситуации, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции	Сокращение часов на контактную работу при изучении дисциплины за счет выделения часов на практическую подготовку в рамках изучения дисциплины.	Уменьшение основных элементов контроля по дисциплине среднее значение которых используется для расчета итоговой оценки. Уменьшение числа тестовых вопросов для итогового тестирования на 50 %.	Протокол № 8 от 10.11.2020 г., зав. кафедрой В.Г. Черкасова

Способ доведения информации о принятых изменениях до студентов путем информирования каждой группы на первом занятии цикла.

Дополнительные нормативные документы:

1. Временные методические рекомендации Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Версия 9 (26.10.2020). Разделы 7.2, 7.3, 9.5, приложение 14.
 2. Приказ Минздрава России от 19.03.2020 г. №198н (в ред от 23.10.2020) О временном порядке организации работы медицинских организаций в целях реализации мер по профилактике и снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19. Приложения 3, 4,8.
- Зав. кафедрой медицинской реабилитации, спортивной медицины, физической культуры и здоровья В.Г. Черкасова