

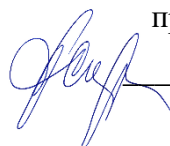
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной

программы



\_\_\_\_\_ /Сафроненко А.В./

« 31 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Специальность **31.05.01 Лечебное дело**

Форма обучения – очная

**Ростов-на-Дону  
2023**

## I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цели** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи:** медицинская.

## II. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данной специальности:

**а) общекультурных (ОК)** - ОК-6 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**б) общепрофессиональных (ОПК):** нет

**в) профессиональных (ПК):** нет

## III. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

2.1. Учебная дисциплина является базовой

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные следующими предшествующими дисциплинами

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной: анатомия, физиология, биохимия

## IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины в зет - 2 час- 72

### 4.1. Разделы дисциплины, изучаемые в 1,4 семестрах

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего	Контактная работа				СРС
			Л	С	ПР	ЛР	
Семестр 1							
1	Физическая культура как социальное явление, структура и содержание		2			2	
2	Спорт и его разновидности.		2			2	
3	Характеристика физических качеств, методика их развития и совершенствования.		2			4	
4	Индивидуальный выбор видов спорта, систем физической подготовки.		2			2	

5	Основы здорового образа жизни студентов и основы рационального питания.		2				2
6	Травматизм при занятиях физической подготовкой и спортом, меры предупреждения и оказание первой медицинской помощи.		2				4
7	История олимпийских игр.		4				2
8			2				2
			16 ч.				20 ч.
	Всего	36 ч.					
Семестр 4							
9	История развития физической культуры в древней Руси и в России.		2				2
10	Адаптивная физическая культура.		2				2
11	Паралимпийские игры и спорт инвалидов		2				2
12	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях		2				4
13	Мотивация и основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой и спортом студенческой молодежи.		2				2
14	Допинги в спорте и в жизни.		2				2
15	Экстремальные виды спорта		2				2
16	Профессионально-прикладная физическая культура		2				4
	Форма промежуточной аттестации (зачёт/зачёт с оценкой/экзамен)	зачет					
			16ч.				20 ч.
	<i>Итого:</i>	36 ч.					

## 4.2. Контактная работа

### Лекции

№ раздела	№ лекции	Темы лекций	Кол-во часов
Семестр 1			
1	1	Физическая культура как социальное явление, структура и содержание	2
2	2	Спорт и его разновидности.	2
3	3	Характеристика физических качеств, методика их развития и совершенствования.	2
4	4	Индивидуальный выбор видов спорта, систем физической	2
5	5	Основы здорового образа жизни студентов и основы	2
6	6	Травматизм при занятиях физической подготовкой и спортом, меры предупреждения и оказание первой медицинской помощи.	2
7	7	История олимпийских игр.	4
		ИТОГО	16 ч.
Семестр 4			
9	9	История развития физической культуры в древней Руси и в России.	2
10	10	Адаптивная физическая культура.	2
11	11	Паралимпийские игры и спорт инвалидов	2
12	12	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	2
13	13	Мотивация и основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой и спортом студенческой молодежи.	2
14	14	Допинги в спорте и в жизни.	2
15	15	Экстремальные виды спорта	2
16	16	Профессионально-прикладная физическая культура	2
		ИТОГО	16 ч.

**Лабораторные работы** - лабораторные работы не предусмотрены

**Семинары, практические работы** - семинары и практические работы не предусмотрены

#### 4.3. Самостоятельная работа обучающихся

№ раздела	Вид самостоятельной работы обучающихся	Кол-во часов	Формы текущего контроля

Семестр 1			
	Изучение лекционного материала	10	Проверка конспектов
	Подготовка к итоговому тестированию	10	
Семестр 4			
	Изучение лекционного материала	10	Проверка конспектов
	Подготовка к итоговому тестированию	10	

#### 4.4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся.

Грачев О.К. Физическая культура: учебное пособие / под ред. Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с.

### V. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств, для определения уровня сформированности компетенций в результате освоения дисциплины является приложением к рабочей программе

### V. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций в результате освоения дисциплины является приложением к рабочей программе

### VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 6.1. Основная литература.

1. Физическая культура: Курс лекций [Электронный ресурс] : курс лекций / В.М. Шулятьев. - М. : Издательство РУДН, 2009. - 279 с. - Доступ из ЭБС «Консультант студента».

2. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. – 320 с.

#### 6.2. Дополнительная литература.

1. Грачев О.К. Физическая культура: учеб. пособие / О.К. Грачев; под ред. Е.В. Харламова. – М.: Ростов н/Д: Изд-во МарТ, 2005. - 464 с.

2. Добровольский А.С. Гиревой спорт. Рывок гири : учеб.-метод. пособие [Электронный ресурс] / А.С. Добровольский; Рост. Гос. Мед. ун-т, каф. ФК, ЛФК и спортив. медицины. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2014. – 43 с. - Доступ из ЭБС РостГМУ.

3. История и прикладные аспекты ЗОЖ: учеб.-метод. пособие [Электронный ресурс] / сост.: Е.В. Харламов, Г.В. Петрова. – Ростов н/Д: РостГМУ, 2016. — 135 с. - Доступ из ЭБС РостГМУ.

4. Лечебная физкультура при синдроме вегетативной дисфункции у детей и подростков: учеб. пособие [Электронный ресурс] / сост. Н.М. Попова, Е.В. Харламов. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2014. - 81 с. - Доступ из ЭБС РостГМУ.

5. Солодков А.С. Физиология человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Спорт, 2017. – 619 с.

6. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [ Электронный ресурс] / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 208 с. - Доступ из ЭБС «Консультант студента».

#### 6.3. Интернет-ресурсы

	<b>ЭЛЕКТОРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ</b>	<b>Доступ к ресурсу</b>
1.	<b>Электронная учебная библиотека</b> РостГМУ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://80.80.101.225/oracg">http://80.80.101.225/oracg</a>	Доступ неограничен
2.	<b>Консультант студента</b> [Электронный ресурс]: ЭБС. – М.: ООО «ИПУЗ». - Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>	Доступ неограничен
3.	<b>Консультант врача.</b> Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс]: ЭБС. – М.: ООО ГК «ГЭОТАР». - Режим доступа: <a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a>	Доступ неограничен
4.	<b>Единое окно доступа к информационным ресурсам</b> [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a> [22.02.2018].	Открытый доступ
5.	<b>Российское образование. Федеральный образовательный портал</b> [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a> [22.02.2018].	Открытый доступ
6.	<b>Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России</b> [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://www.femb.ru/feml/">http://www.femb.ru/feml/</a> , <a href="http://feml.scsmr.rssi.ru">http://feml.scsmr.rssi.ru</a> [22.02.2018].	Открытый доступ
7.	<b>Научная электронная библиотека eLIBRARY</b> [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Открытый доступ
8.	<b>Национальная электронная библиотека</b> [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://нэб.рф/">http://нэб.рф/</a>	Доступ неограничен
9.	<b>Web of Science</b> [Электронный ресурс]. Режим доступа: <a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a> (Национальная подписка РФ)	Доступ неограничен
10.	<b>MEDLINE Complete EBSCO</b> [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://search.ebscohost.com">http://search.ebscohost.com</a> (Национальная подписка РФ)	Доступ неограничен
11.	<b>Medline (PubMed, USA)</b> [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/</a> [22.02.2018].	Открытый доступ
12.	<b>Free Medical Journals</b> [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://freemedicaljournals.com">http://freemedicaljournals.com</a> [22.02.2018].	Открытый доступ
13.	<b>КиберЛенинка</b> [Электронный ресурс]: науч. электрон. биб-ка. - Режим доступа: <a href="http://cyberleninka.ru/">http://cyberleninka.ru/</a> [22.02.2018].	Открытый доступ
14.	<b>Архив научных журналов</b> [Электронный ресурс] / НЭИКОН. - Режим доступа: <a href="http://archive.neicon.ru/xmlui/">http://archive.neicon.ru/xmlui/</a> [22.02.2018].	Открытый доступ
15.	<b>Журналы открытого доступа на русском языке</b> [Электронный ресурс] / платформа EIPub НЭИКОН. – Режим доступа: <a href="http://elpub.ru/elpub-journals">http://elpub.ru/elpub-journals</a> [22.02.2018].	Открытый доступ
16.	<b>Медицинский Вестник Юга России</b> [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://www.medicalherald.ru/jour">http://www.medicalherald.ru/jour</a> [22.02.2018].	Открытый доступ
	<b>Другие открытые ресурсы вы можете найти по адресу:</b> <a href="http://rostgmu.ru">http://rostgmu.ru</a> →Библиотека→Электронный каталог→Открытые ресурсы интернет→далее по ключевому слову...	Открытый доступ

**6.4. Консультант Плюс [Электронный ресурс]: справ. правовая система. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru> [22.02.2018].**

#### **6.5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Обучение складывается из аудиторных занятий, включающих лекционный курс и самостоятельной работы обучающихся. При изучении учебной дисциплины (модуля) необходимо

систематизировать знания студентов о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию профессионально-значимых свойств и качеств. Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета. По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для студентов и методические указания для преподавателей. Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность. Исходный уровень знаний студентов определяется тестированием, текущий контроль усвоения предмета определяется устным опросом в ходе занятий. В конце изучения учебной дисциплины проводится промежуточный контроль знаний с использованием собеседования по лекционному разделу и тестированию.

1. Активный отдых (студента и лиц умственного труда) / сост.: Е.В. Харламов, С.В. Ходарев, Ю.А. Сидоренко. – Изд-во 2-е, доп. и перераб.- Ростов н/Д, 2011. – 120 с.

2. Производственная физическая культура: метод. пособие/ сост.: Е.В. Харламов, А.С. Сорокина, А.В. Менькова. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2011. - 37 с.

3. Гиревой спорт как компонент профессионально-прикладной физической подготовки студента-медика. Воспитание силы: учеб.-метод. пособие / сост.: А.С. Добровольский. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2011. - 37 с.

4. Здоровый образ жизни – основа профессионально- прикладной физической культуры студента-медика: элективный курс / сост.: Е.М. Калмыкова. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2011. - 57 с.

5. Шейпинг – как компонент в профессионально-прикладной подготовке студента-медика: элективный курс/ сост.: Г.В. Петрова. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2011. - 13 с.

6. Харламов Е.В. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой.[Электронный ресурс]: метод. рек. / Е.В. Харламов, С.В. Орлова, О.В. Глущенко. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2013. - 53 с. - Доступ из ЭБС РостГМУ.

### **Лист контрольных мероприятий**

**по дисциплине: Физическая культура и спорт**

**Промежуточная аттестация - итоговое тестирование**

#### **Критерии оценивания при зачёте**

<b>процент правильных ответов (%)</b>	<b>оценка</b>
75-100	зачтено
Менее 75	не зачтено





