

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

Фармацевтический факультет



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Специальность 33.05.01. Фармация

Форма обучения очная

**Ростов-на-Дону
2025 г.**

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель 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:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям, физическими упражнениями и спортом;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях жизненных и профессиональных достижений.

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:

2.1. Универсальные компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

III. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

3.1. Учебная дисциплина *«Физическая культура и спорт»* относится к обязательной части РУП по специальности 33.05.01 Фармация.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины в зет - 2 час- 72

4.1. Разделы дисциплины, изучаемые в 3-4 семестрах

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего	Контактная работа				СРС
			Л	С	ПР	ЛР	
Семестр 3							
1	Физическая культура как социальное явление, структура и содержание		2				4
2	Спорт и его разновидности		2				2

3	Характеристика физических качеств, методика их развития и совершенствования.		2				2
4	Индивидуальный выбор видов спорта, систем физической подготовки						4
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				2
7	История олимпийских игр		4				4
Итого по семестру		36	16				20
Семестр 4							
1	Физическая культура как социальное явление, структура и содержание		2				2
2	Адаптивная физическая культура.		2				2
3	Паралимпийские игры и спорт инвалидов		2				4
4	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях		2				4
5	Мотивация и основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой и спортом студенческой молодежи		2				2
6	Допинги в спорте и в жизни		2				2
7	Профессионально-прикладная физическая культура		2				2
8	Экстремальные виды спорта		2				2
Форма промежуточной аттестации		зачёт					
Итого по семестру		36	16				20
<i>Итого по дисциплине:</i>		72	32				40

СРС - самостоятельная работа обучающихся

Л - лекции

С – семинары

ЛР – лабораторные работы

ПР – практические занятия

4.2. Контактная работа

Лекции

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

Лабораторные работы - нет

Семинары, практические работы - нет

4.3. Самостоятельная работа обучающихся

№ раздела	Вид самостоятельной работы обучающихся	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 3			

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

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется обучающимися в течение всего семестра, после изучения новой темы.

- овладение общекультурными, профессиональными компетенциями по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской работы. Самостоятельная работа студентов способствует развитию ответственности, организованности, творческого подхода к решению учебных и профессиональных задач.

Задачами СРС являются: систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубление и расширение теоретических знаний; развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; использование материала, собранного в ходе самостоятельной работы для эффективной подготовки к зачетам.

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

(являются приложением к рабочей программе)

VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Печатные издания

1. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. – 215 с. – ISBN 978-5-222-35159-8. - Доступ из ЭБС «Консультант студента» – Текст: электронный
2. История и прикладные аспекты ЗОЖ : учебно-методическое пособие / Е.В.

- Харламов, Г.В. Петрова; Рост. гос. мед. ун-т, каф. физ. культуры, лечеб. физкультуры и спортив. медицины. Ростов-на-Дону : РостГМУ , 2013. – 99 с. – Доступ из ЭБ РостГМУ
3. Солодков, А.С. Физиология человека : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва : Спорт, 2017. – 619 с. - ISBN 978-5-906839-86-2
4. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / сост.: Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, О.Б. Добровольский. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 208 с. – ISBN 978-5-9704-3647-9. Доступ из ЭБС «Консультант студента» – Текст: электронный

6.2. Интернет-ресурсы (из перечня библиотеки РостГМУ).

ЭЛЕКТОРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		Доступ к ресурсу
Электронная библиотека РостГМУ. – URL: http://109.195.230.156:9080/opacg/		Доступ неограничен
Консультант студента [Комплекты: «Медицина. Здравоохранение. ВО», «Медицина. Здравоохранение СПО», «Психологические науки», к отдельным изданиям комплектов: «Гуманитарные и социальные науки», «Естественные и точные науки» входящих в «ЭБС «Консультант студента»] : Электронная библиотечная система. – Москва : ООО «Консультант студента». - URL: https://www.studentlibrary.ru + возможности для инклюзивного образования		Доступ неограничен
Национальная электронная библиотека. - URL: http://нэб.рф/ + возможности для инклюзивного образования		Виртуальный читальный зал при библиотеке
Научная электронная библиотека eLIBRARY. - URL: http://elibrary.ru + возможности для инклюзивного образования		Доступ открытый
Российская академия наук Электронные версии журналов РАН. – URL: https://journals.rcsi.science/ по IP-адресам РостГМУ (Нацпроект).		Доступ не ограничен. Бессрочная подписка
Книги. Журналы		
Современные проблемы науки и образования : электрон. журнал. Сетевое издание. - URL: http://www.science-education.ru/ru/issue/index		Контент открытого доступа

6.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется обучающимися в течение всего семестра, после изучения новой темы. Овладение общекультурными, профессиональными компетенциями по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской работы. Самостоятельная работа студентов способствует развитию ответственности, организованности, творческого подхода к решению учебных и профессиональных задач. Задачами СРС являются: систематизация и закрепление

полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубление и расширение теоретических знаний; развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; использование материала, собранного в ходе самостоятельной работы для эффективной подготовки к зачетам.

При выполнении всех форм самостоятельной работы студенты пользуются литературой, указанной в списке, интернет источниками и ЭБС Консультант студента.

Для прохождения тестирования студентам предлагаются вопросы с вариантами ответов (закрытые) и/или открытые вопросы. Тестирование является текущей формой проверки знаний. При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо: а) готовясь к тестированию, проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы; б) четко выяснить все условия тестирования заранее.