

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

**Медико-профилактический факультет**

 **УТВЕРЖДАЮ**  
Руководитель  
образовательной программы  
Квасов А.Р./  
(подпись) (Ф.И.О.)  
«20» июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт  
(наименование)

Специальность 32.05.01 Медико-профилактическое дело

Форма обучения очная

Ростов-на-Дону  
2025

## **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**

| <b>Категория (группа) универсальных компетенций</b>              | <b>Код и наименование универсальной компетенции</b>                                                                                            | <b>Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции</b>                                         |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7 Владеет методами физической подготовки и навыками медицинского самоконтроля состояния своего организма. |

### **III. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

3.1. Учебная дисциплина является базовой

3.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные следующими предшествующими дисциплинами: анатомия, физиология, биохимия.

3.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной: гигиена детей и подростков, гигиена труда, гигиена питания лечебная физическая культура, врачебный контроль.

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины в зет - 2 час- 72

##### 4.1. Разделы дисциплины, изучаемые в 1-2 семестрах

| №<br>раздела      | Наименование раздела                                                                                                | Количество часов |                      |   |    |    |     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|---|----|----|-----|
|                   |                                                                                                                     | Всего            | Контактная<br>работа |   |    |    | СРС |
|                   |                                                                                                                     |                  | Л                    | С | ПР | ЛР |     |
| Семестр 1         |                                                                                                                     |                  |                      |   |    |    |     |
| 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.                                                    |                  | 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                    |   |    |    | 2   |
| 7-8               | История олимпийских игр.                                                                                            |                  | 4                    |   |    |    | 2   |
| Итого по семестру |                                                                                                                     | 36               | 16                   |   |    |    | 20  |
| Семестр 2         |                                                                                                                     |                  |                      |   |    |    |     |
| 1                 | История развития физической культуры в древней Руси и в России.                                                     |                  | 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                 | Индивидуальный выбор видов спорта или систем физической подготовки.                                                 |                  | 2                    |   |    |    | 2   |
| 6                 | Мотивация и основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой и спортом студенческой молодежи.         |                  | 2                    |   |    |    | 2   |

|                                            |                                                |    |    |  |  |  |    |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------|----|----|--|--|--|----|
| 7                                          | Допинги в спорте и в жизни.                    |    | 2  |  |  |  | 2  |
| 8                                          | Профессионально-прикладная физическая культура |    | 2  |  |  |  | 2  |
| Форма промежуточной аттестации - зачёт     |                                                |    |    |  |  |  |    |
| Итого по семестру                          |                                                | 36 | 16 |  |  |  | 20 |
| <i>Итого по дисциплине за 5-6 семестр:</i> |                                                | 72 | 32 |  |  |  | 40 |

**СРС** - самостоятельная работа обучающихся

**Л** - лекции

**С** – семинары

**ЛР** – лабораторные работы

**ПР** – практические занятия

#### 4.2. Контактная работа

**СРС** - самостоятельная работа обучающихся

**Л** – лекции

#### 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        | 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            |
|                         | 7-8      | История олимпийских игр.                                                                                            | 4            |
| Итого по семестру часов |          |                                                                                                                     | 16           |
| Семестр 2               |          |                                                                                                                     |              |
| 1                       | 9        | История развития физической культуры в древней Руси и в России.                                                     | 2            |
|                         | 10       | Адаптивная физическая культура.                                                                                     | 2            |
|                         | 11       | Паралимпийские игры и спорт инвалидов                                                                               | 2            |
| 2                       | 12       | Лечебная физическая культура как средство                                                                           | 2            |

|                         |    |                                                                                                             |    |
|-------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                         |    | профилактики и реабилитации при различных заболеваниях                                                      |    |
|                         | 13 | Мотивация и основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой и спортом студенческой молодежи. | 2  |
|                         | 14 | Допинги в спорте и в жизни.                                                                                 | 2  |
|                         | 15 | Профессионально-прикладная физическая культура                                                              | 2  |
| 3                       | 16 | Экстремальные виды спорта                                                                                   | 2  |
| Итого по семестру часов |    |                                                                                                             | 16 |
|                         |    |                                                                                                             |    |

**Лабораторные работы - нет**

**Семинары, практические работы - нет**

#### **4.3. Самостоятельная работа обучающихся**

| <b>№ раздела</b> | <b>Вид самостоятельной работы обучающихся</b> | <b>Кол-во часов</b> | <b>Формы текущего контроля</b> |
|------------------|-----------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|
| <b>Семестр 1</b> |                                               |                     |                                |
|                  | Изучение лекционного материала                | 10                  | Проверка конспектов            |
|                  | Подготовка к итоговому тестированию           | 10                  |                                |
| <b>Семестр 2</b> |                                               |                     |                                |
|                  | Изучение лекционного материала                | 10                  | Проверка конспектов            |
|                  | Подготовка к итоговому тестированию           | 10                  |                                |

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. А также - 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.

#### **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

## **VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Печатные издания**

#### **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. Беркович А.Р. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – М. : Юрайт, 2023. - 424с. : ил., табл. - (Профессиональное образование).

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

#### **6.2.Дополнительная литература.**

1. 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.

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

3. 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».

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

| <b>ЭЛЕКТОРОННЫЕ<br/>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Доступ<br/>к ресурсу</b>                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Электронная библиотека РостГМУ.</b> – URL:<br><a href="http://109.195.230.156:9080/opacg/">http://109.195.230.156:9080/opacg/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Доступ<br>неограничен                          |
| <b>Консультант студента</b> [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: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> + возможности для инклюзивного образования | Доступ<br>неограничен                          |
| <b>Национальная электронная библиотека.</b> - URL: <a href="http://нэб.рф/">http://нэб.рф/</a> + возможности для инклюзивного образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Виртуальный<br>читальный зал<br>при библиотеке |
| <b>Научная электронная библиотека eLIBRARY.</b> - URL: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> + возможности для инклюзивного образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Доступ<br>открытый                             |
| <b>Российская академия наук Электронные версии журналов РАН.</b> – URL: <a href="https://journals.rcsi.science/">https://journals.rcsi.science/</a> по IP-адресам РостГМУ ( <i>Нацпроект</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Доступ не ограничен.<br>Бессрочная<br>подписка |
| <b>Книги. Журналы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                |
| <b>Современные проблемы науки и образования :</b> электрон. журнал. Сетевое издание. - URL: <a href="http://www.science-education.ru/ru/issue/index">http://www.science-education.ru/ru/issue/index</a>                                                                                                                                                                                                                                                                             | Контент открытого<br>доступа                   |

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

### **6.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:**

На лекции необходимо из всего получаемого материала выбирать и записывать самое основное, если иное не определяет лектор. Основные положения лекции преподаватель обычно выделяет интонацией или повторяет несколько раз.

Основная задача при слушании лекции – учиться мыслить, понимать идеи, излагаемые лектором. Большую помощь при этом может оказать конспект. Передача мыслей лектора своими словами помогает сосредоточить внимание, не дает перейти на механическое конспектирование. Ведение конспекта создает благоприятные условия для запоминания услышанного материала, который является основой для подготовки к зачету по дисциплине.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Учебно-лабораторное оборудование.**

Лекционный курс проходит в режиме он-лайн.