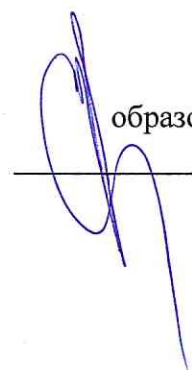


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
образовательной программы
 / Дроботя Н.В.

«29» августа 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Специальность 31.05.01 Лечебное 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;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта, повышение двигательного и функционального возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки;

- 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

| Категория (группа) универсальных компетенций | Код и наименование универсальной компетенции | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции |
|---|--|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | 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

3.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной: физиология, биохимия, гигиена, гигиена труда, пропедевтика внутренних болезней.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины в зет - 9 час- 328

4.1. Разделы дисциплины, изучаемые в 1-6 семестре (семестрах)

| № раздела | Наименование раздела | Количество часов | | | | | |
|--|----------------------------------|------------------|----------------------|---|----|----|-----|
| | | Всего | Контактная работа | | | | СРС |
| | | | Л | С | ПР | ЛР | |
| Семестр 1 | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика | | | | 4 | | |
| 2 | Спортивные игры (волейбол) | | | | 10 | | |
| 3 | Гимнастика и шейпинг | | | | 4 | | |
| 4 | Силовая подготовка | | | | 6 | | |
| 5 | Общая физическая подготовка(ОФП) | | | | 8 | | |
| Итого по семестру | | 54 | | | 32 | | 22 |
| Семестр 2 | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика | | | | 6 | | |
| 2 | Спортивные игры (волейбол) | | | | 6 | | |
| 3 | Гимнастика | | | | 4 | | |
| 4 | Силовая подготовка | | | | 8 | | |
| 5 | Общая физическая подготовка(ОФП) | | | | 8 | | |
| Форма промежуточной аттестации - зачёт | | | | | | | |

| Итого по семестру | | 54 | | | 32 | | 22 |
|--|----------------------------------|------------------|----------------------|---|----|----|-----|
| Итого по дисциплине за 1-2 семестр: | | 108 | | | 64 | | 44 |
| № раздела | Наименование раздела | Количество часов | | | | | |
| | | Всего | Контактная работа | | | | СРС |
| | | | Л | С | ПР | ЛР | |
| Семестр 3 | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика | | | | 4 | | |
| 2 | Спортивные игры (волейбол) | | | | 10 | | |
| 3 | Гимнастика | | | | 4 | | |
| 4 | Силовая подготовка | | | | 6 | | |
| 5 | Общая физическая подготовка(ОФП) | | | | 8 | | |
| Итого по семестру | | 54 | | | 32 | | 22 |
| Семестр 4 | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика | | | | 6 | | |
| 2 | Спортивные игры (баскетбол) | | | | 6 | | |
| 3 | Гимнастика | | | | 4 | | |
| 4 | Силовая подготовка | | | | 8 | | |
| 5 | Общая физическая подготовка(ОФП) | | | | 8 | | |
| Форма промежуточной аттестации - зачёт | | | | | | | |
| Итого по семестру | | 54 | | | 32 | | 22 |
| Итого по дисциплине за 3-4 семестр: | | 108 | | | 64 | | 44 |
| № раздела | Наименование раздела | Количество часов | | | | | |
| | | Всего | Контактная работа | | | | СРС |
| | | | Л | С | ПР | ЛР | |
| Семестр 5 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|----------------------------------|------------|--|--|-----|--|-----|
| 1 | Легкая атлетика | | | | 6 | | |
| 2 | Спортивные игры (баскетбол) | | | | 6 | | |
| 3 | Гимнастика | | | | 4 | | |
| 4 | Силовая подготовка | | | | 10 | | |
| 5 | Общая физическая подготовка(ОФП) | | | | 8 | | |
| Итого по семестру | | 56 | | | 32 | | 24 |
| Семестр 6 | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика | | | | 4 | | |
| 2 | Спортивные игры (баскетбол) | | | | 10 | | |
| 3 | Гимнастика | | | | 4 | | |
| 4 | Силовая подготовка | | | | 6 | | |
| 5 | Общая физическая подготовка(ОФП) | | | | 8 | | |
| Форма промежуточной аттестации - зачёт | | | | | | | |
| Итого по семестру | | 56 | | | 32 | | 24 |
| <i>Итого по дисциплине за 5-6 семестр:</i> | | 112 | | | 64 | | 48 |
| <i>Итого по дисциплине</i> | | 328 | | | 192 | | 136 |

СРС - самостоятельная работа обучающихся

Л - лекции

С – семинары

ЛР – лабораторные работы

ПР – практические занятия

4.2. Контактная работа

СРС - самостоятельная работа обучающихся

Л – лекции – не предусмотрены

С – семинары – не предусмотрены

ЛР – лабораторные работы – не предусмотрены

ПР – практические занятия

4.2. Контактная работа

Практические работы

| № раздела | № ПР | Темы практических работ | Кол-во часов | Формы текущего контроля |
|-------------------------|------|--|--------------|---------------------------------|
| Семестр 1 | | | | |
| 1 | 1 | Обучение спортивной ходьбе, ходьба в переменном темпе, беговые упражнения | 2 | Выполнение практических заданий |
| | 2 | Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на отрезках 100-500 м. | 2 | Выполнение практических заданий |
| | 3 | Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60-100 м). Бег с ускорением 40-60 м. Имитация движения руками на месте (как во время бега). Финиширование на максимальной скорости. | 2 | Выполнение практических заданий |
| 2 | 4 | Обучение нападающему удару. Совершенствование приема мяча сверху. Спортивные и подвижные игры. | 6 | Выполнение практических заданий |
| | 5 | Обучение защитным действиям при нападающем ударе (прием удара сверху). Спортивные и подвижные игры | 4 | Выполнение практических заданий |
| | 6 | Обучение защитным действиям при нападающем ударе (прием удара снизу). Спортивные и подвижные игры. | 4 | Выполнение практических заданий |
| 3 | 7 | Обучение упражнениям на гимнастической скамейке, перекладине, и у шведской стенки. Выполнение упражнений: ходьба на носках, в полуприседе (на гимнастической скамейке). | 2 | Выполнение практических заданий |
| | 8 | Обучение и совершенствование различных видов равновесий. | 2 | Выполнение практических заданий |
| 4 | 9 | Выполнение комплексов силовых упражнений для развития верхнего плечевого пояса и силы мышц ног | 2 | Выполнение практических заданий |
| 5 | 10 | Выполнение разнообразных комплексов ОРУ | 6 | Выполнение практических заданий |
| Итого по семестру часов | | | 32 | |
| Семестр 2 | | | | |
| 1 | 11 | Выполнение беговых упражнений направленных на сохранение частоты и | 2 | Выполнение практических |

| | | | | |
|-------------------------|----|--|----|---------------------------------|
| | | длинных беговых шагов и свободы движений. Многократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции. | | заданий |
| | 12 | Обучение и совершенствование выполнения низкого старта, высокого старта | 2 | Выполнение практических заданий |
| | 13 | Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки. Обучение старту на этапах дистанции в эстафетном беге. | 2 | Выполнение практических заданий |
| 2 | 14 | Совершенствование передачи мяча сверху, снизу. Спортивные и подвижные игры | 6 | Выполнение практических заданий |
| | 15 | Совершенствование прямой подачи сверху. Спортивные и подвижные игры | 4 | Выполнение практических заданий |
| | 16 | Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием четкого выполнения технических приемов. | 4 | Выполнение практических заданий |
| 3 | 17 | Разучивание гимнастических шагов. Обучение гимнастическим прыжковым упражнениям. Закрепление материала. | 2 | Выполнение практических заданий |
| | 18 | Разучивание и совершенствование равновесий. Выполнение различных кувырков и стоек. | 2 | Выполнение практических заданий |
| | 19 | Гимнастические упражнения в движении и перестроения. | 4 | Выполнение практических заданий |
| 5 | 20 | Выполнение разнообразных комплексов ОРУ различной направленности | 4 | Выполнение практических заданий |
| Итого по семестру часов | | | 32 | Выполнение практических заданий |
| | | | | |

| № раздела | № ПР | Темы практических работ | Кол-во часов | Формы текущего контроля |
|-----------|------|--|--------------|---------------------------------|
| Семестр 3 | | | | |
| 1 | 21 | Знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт в повороте. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250 м. | 4 | Выполнение практических заданий |
| | 22 | Обучение технике прыжка в длину с места. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. | 4 | Выполнение практических заданий |

| | | | | |
|---|----|---|---|---------------------------------|
| | | Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. | | |
| | 23 | Знакомство с техникой прыжка в длину с разбега: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание: отталкивание с шага, с 2-х, с 3-х, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3, 5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. | 4 | Выполнение практических заданий |
| 2 | 24 | Обучение передаче мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Спортивные и подвижные игры. | 4 | Выполнение практических заданий |
| | 25 | Обучение выполнению элементов блокирования. Одиночное и двойное блокирование. Выполнение разнообразных передач. Индивидуальные, групповые и командные действия. Спортивные и подвижные игры | 4 | Выполнение практических заданий |
| | 26 | Обучения перемещениям. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Спортивные и подвижные игры. | 4 | Выполнение практических заданий |
| 3 | 27 | Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировки из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью партнера и без); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью партнера и без); перекаты из упора присев, назад и боком. | 2 | Выполнение практических заданий |
| | 28 | Обучения гимнастическим упражнениям: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа, гимнастические прыжки. | 2 | Выполнение практических заданий |
| 4 | 29 | Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины. | 8 | Выполнение практических заданий |
| 5 | 30 | Выполнение комплексов ОРУ различной направленности | 4 | Выполнение практических заданий |

| | | | | |
|-------------------------|------|---|--------------|---------------------------------|
| Итого по семестру часов | | | 32 | |
| Семестр 4 | | | | |
| 1 | 31 | Выполнение беговых упражнений направленных на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Многократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции. | 2 | Выполнение практических заданий |
| | 32 | Обучение и совершенствование выполнение низкого старта, высокого старта | 2 | Выполнение практических заданий |
| | 33 | Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки. Обучение старту на этапах дистанции в эстафетном беге. | 2 | Выполнение практических заданий |
| 2 | 34 | Совершенствование передачи мяча сверху, снизу. Спортивные и подвижные игры | 4 | Выполнение практических заданий |
| | 35 | Совершенствование прямой подачи сверху. Спортивные и подвижные игры | 4 | Выполнение практических заданий |
| | 36 | Совершенствование перемещений на волейбольной площадке. Спортивные и подвижные игры | 4 | Выполнение практических заданий |
| | 37 | Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике. | 4 | Выполнение практических заданий |
| | 38 | Выполнение простейших гимнастических элементов: прыжки, равновесия, перекаты, мост, полушпагат. | 2 | Выполнение практических заданий |
| 4 | 39 | Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины. | 4 | Выполнение практических заданий |
| 5 | 40 | Выполнение разнообразных комплексов ОРУ различной направленности | 4 | Выполнение практических заданий |
| Итого по семестру часов | | | 32 | Выполнение практических заданий |
| | | | | |
| № раздела | № ПР | Темы практических работ | Кол-во часов | Формы текущего контроля |
| Семестр 5 | | | | |
| 1 | 41 | Обучение технике метания малого мяча. Выполнение подводящих упражнений. Обучение замаху и послылу снаряда. Метание мяча с места. Имитация. Отведение мяча: на месте и в движении. Метания мяча с места способом из-за головы через плечо. | 2 | Выполнение практических заданий |

| | | | | |
|-------------------------|----|--|----|---------------------------------|
| | 42 | Выполнение беговых упражнений с ускорениями на дистанции 10, 15 м. Совершенствование выполнения прыжков в длину с места. | 2 | Выполнение практических заданий |
| 2 | 43 | Обучение технике передвижений в баскетболе. Перемещения с мячом. Овладение техникой ведения мяча. Подвижные игры. | 4 | Выполнение практических заданий |
| | 44 | Обучение технике бросков в баскетболе (на месте, в движении, с ведением мяча). Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности. Спортивные и подвижные игры | 4 | Выполнение практических заданий |
| | 45 | Обучение выполнению элементов блокирования. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Спортивные и подвижные игры. | 4 | Выполнение практических заданий |
| 3 | 46 | Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. | 6 | Выполнение практических заданий |
| 4 | 47 | Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины. | 4 | Выполнение практических заданий |
| 5 | 48 | Выполнение комплексов ОРУ различной направленности | 6 | Выполнение практических заданий |
| Итого по семестру часов | | | 32 | |
| Семестр 6 | | | | |
| 1 | 49 | Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, выполнение низкого старта, высокого старта. | 2 | Выполнение практических заданий |
| | 50 | Совершенствование выполнения прыжков в длину с места, эстафетного бега. | 2 | Выполнение практических заданий |
| | 51 | Совершенствование метательных упражнений с малым мячом. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | 2 | Выполнение практических заданий |
| 2 | 52 | Отработка техники бросков различной сложности. Игровые комбинации. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. | 4 | Выполнение практических заданий |

| | | | | |
|-------------------------|----|---|----|---------------------------------|
| | | Тренировочные игры. | | |
| | 53 | Отработка техники владения мячом, совершенствование передач и бросков. Тренировочные игры. | 4 | Выполнение практических заданий |
| | 54 | Обучение и совершенствование пробросам и ведения мяча в движении. Двусторонняя игра. | 4 | Выполнение практических заданий |
| 3 | 55 | Выполнение простейших гимнастических элементов: прыжки, равновесия, перекаты, мост, полушпагат. | 2 | Выполнение практических заданий |
| | 56 | Выполнение гимнастических комбинаций: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед выпрыгивание, равновесие на одной ноге. | 4 | Выполнение практических заданий |
| 4 | 57 | Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины. | 4 | Выполнение практических заданий |
| 5 | 58 | Выполнение разнообразных комплексов ОРУ различной направленности | 4 | Выполнение практических заданий |
| Итого по семестру часов | | | 32 | Выполнение практических заданий |
| | | | | |

4.3. Самостоятельная работа обучающихся

| № раздела | Вид самостоятельной работы обучающихся | Кол-во часов | Формы текущего контроля |
|-----------|---|--------------|---------------------------------|
| Семестр 1 | | | |
| 5 | Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на совершенствование скоростных качеств. | 18 | Выполнение практических заданий |
| 5 | Демонстрация составленного комплекса на занятиях | 4 | Выполнение практических заданий |
| Семестр 2 | | | |
| | Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на развитие гибкости. | 18 | Выполнение практических заданий |

| | | | |
|-----------|---|----|---------------------------------|
| | Демонстрация составленного комплекса на занятиях | 4 | Выполнение практических заданий |
| Семестр 3 | | | |
| | Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на развитие координационных способностей | 18 | Выполнение практических заданий |
| | Демонстрация составленного комплекса на занятиях | 4 | Выполнение практических заданий |
| Семестр 4 | | | |
| | Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на развитие силовых способностей. | 18 | Выполнение практических заданий |
| | Демонстрация составленного комплекса на занятиях | 4 | Выполнение практических заданий |
| Семестр 5 | | | |
| | Составление и выполнение комплексов ОРУ с гимнастической скакалкой. | 20 | Выполнение практических заданий |
| | Демонстрация составленного комплекса на занятиях | 4 | Выполнение практических заданий |
| Семестр 6 | | | |
| | Составление и выполнение комплексов ОРУ на гимнастических ковриках. | 20 | Выполнение практических заданий |
| | Демонстрация составленного комплекса на занятиях | 4 | Выполнение практических заданий |

Студент, занимающийся в спортивной секции (член сборных команд РостГМУ и факультета) освобождается от посещения учебных занятий преподавателем, ведущим практические занятия. Требования для сдачи нормативов для студентов-спортсменов определяются индивидуально или засчитываются автоматически.

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. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Изд. 9-е стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 444 с. – ISBN 978-5-222-21762-7. - Доступ из ЭБС «Консультант студента» – Текст: электронный
2. 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
3. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2020. – 214 с. – ISBN 978-5-9765-2443-9. - Доступ из ЭБС «Консультант студента» – Текст: электронный
4. 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
5. Солодков, А.С. Физиология человека : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва : Спорт, 2017. – 619 с. - ISBN 978-5-906839-86-2
6. 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

6.3. 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 |
| Научная электронная библиотека eLIBRARY. - URL: http://elibrary.ru | Открытый доступ |
| Национальная электронная библиотека. - URL: http://нэб.рф/ | Виртуальный читальный зал при библиотеке |
| Российское образование : федеральный портал. - URL: http://www.edu.ru/ . – Новая образовательная среда. | Открытый доступ |
| Федеральный центр электронных образовательных ресурсов. - URL: http://srtv.fcior.edu.ru/ (поисковая система Яндекс) | Открытый доступ |
| Электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ). - URL: http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library | Открытый доступ |
| Архив научных журналов / НП НЭИКОН. - URL: https://arch.neicon.ru/xmlui/ (поисковая система Яндекс) | Контент открытого доступа |
| Министерство науки и высшего образования Российской Федерации : офиц. сайт. - URL: http://minobrnauki.gov.ru/ (поисковая система Яндекс) | Открытый доступ |

| | |
|---|---------------------------|
| Современные проблемы науки и образования : электрон. журнал. Сетевое издание. - URL: http://www.science-education.ru/ru/issue/index | Контент открытого доступа |
| Официальный интернет-портал правовой информации. - URL: http://pravo.gov.ru/ | Открытый доступ |
| Другие открытые ресурсы вы можете найти по адресу: http://rostgmu.ru → Библиотека → Электронный каталог → Открытые ресурсы интернет → далее по ключевому слову... | |

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

В процессе прохождения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на открытой спортивной площадке;
- стремиться повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы предусмотренные учебной программой;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику; самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, институте, университете;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленностью.