

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

ФАКУЛЬТЕТ ОБЩЕЙ КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

образовательной программы

/ Г.Г.Харсеева /

(подпись)

(Ф.И.О.)

« 20 »

06

2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата)

Форма обучения очная

Ростов-на-Дону  
2025

## **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 данному направлению подготовки:

### **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 является базовой

#### 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							
	Легкая атлетика						
	Спортивные игры (волейбол)						
	Гимнастика и шейпинг						
	Силовая подготовка						
	Общая физическая подготовка(ОФП)						
Итого по семестру							
Семестр 2							
	Легкая атлетика						
	Спортивные игры (волейбол)						
	Гимнастика						
	Силовая подготовка						
	Общая физическая подготовка(ОФП)						
Форма промежуточной аттестации - зачёт							
Итого по семестру							
Итого по дисциплине за 1-2 семестр:							
№ раздела	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего	Контактная работа				СРС
			Л	С	ПР	ЛР	

Семестр 3							
	Легкая атлетика						
	Спортивные игры (волейбол)						
	Гимнастика						
	Силовая подготовка						
	Общая физическая подготовка(ОФП)						
Итого по семестру							
Семестр 4							
	Легкая атлетика						
	Спортивные игры (баскетбол)						
	Гимнастика						
	Силовая подготовка						
	Общая физическая подготовка(ОФП)						
Форма промежуточной аттестации - зачёт							
Итого по семестру							
Итого по дисциплине за 3-4 семестр:							
№ раздела	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего	Контактная работа				СРС
			Л	С	ПР	ЛР	
Семестр 5							
	Легкая атлетика						
	Спортивные игры (баскетбол)						
	Гимнастика						
	Силовая подготовка						
	Общая физическая подготовка(ОФП)						
Итого по семестру							

Семестр 6							
	Легкая атлетика						
	Спортивные игры (баскетбол)						
	Гимнастика						
	Силовая подготовка						
	Общая физическая подготовка(ОФП)						
Форма промежуточной аттестации - зачёт							
Итого по семестру							
<i>Итого по дисциплине за 5-6 семестр:</i>							
<i>Итого по дисциплине</i>							

**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 длинных беговых шагов и свободы движений. Многократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.	2	Выполнение практических заданий
	12	Обучение и совершенствование выполнение 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	4	Выполнение практических заданий

		различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250 м.		
	22	Обучение технике прыжка в длину с места. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. 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.	4	Выполнение практических заданий
	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 группировке 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 посылу 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. Тренировочные игры.	4	Выполнение практических заданий
	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, перекааты, 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			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на совершенствование скоростных качеств.		Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях		Выполнение практических заданий
Семестр 2			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на развитие гибкости.		Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях		Выполнение практических заданий
Семестр 3			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на развитие координационных способностей		Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях		Выполнение практических заданий
Семестр 4			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на развитие силовых способностей.		Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях		Выполнение практических заданий
Семестр 5			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ с гимнастической скакалкой.		Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях		Выполнение практических заданий
Семестр 6			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ на гимнастических ковриках.		Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях		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.Основная литература.**

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.] - М. : КНОРУС, 2016. - 424 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: 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: Изд-во 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».

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

<b>ЭЛЕКТОРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ</b>	<b>Доступ к ресурсу</b>
---	-----------------------------

Электронная библиотека РостГМУ. – URL: <a href="http://109.195.230.156:9080/opacg/">http://109.195.230.156:9080/opacg/</a>	Доступ неограничен
Научная электронная библиотека eLIBRARY. - URL: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Открытый доступ
Национальная электронная библиотека. - URL: <a href="http://нэб.рф/">http://нэб.рф/</a>	Виртуальный читальный зал при библиотеке
Российское образование : федеральный портал. - URL: <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a> . – Новая образовательная среда.	Открытый доступ
Федеральный центр электронных образовательных ресурсов. - URL: <a href="http://srtv.fcior.edu.ru/">http://srtv.fcior.edu.ru/</a> (поисковая система Яндекс)	Открытый доступ
Электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ). - URL: <a href="http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library">http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library</a>	Открытый доступ
Архив научных журналов / НП НЭИКОН. - URL: <a href="https://arch.neicon.ru/xmlui/">https://arch.neicon.ru/xmlui/</a> (поисковая система Яндекс)	Контент открытого доступа
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации : офиц. сайт. - URL: <a href="http://minobrnauki.gov.ru/">http://minobrnauki.gov.ru/</a> (поисковая система Яндекс)	Открытый доступ
Современные проблемы науки и образования : 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 доступа
Официальный интернет-портал правовой информации. - URL: <a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a>	Открытый доступ

### 6.3. 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.