

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

Стоматологический факультет

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель
образовательной программы
 / Алексеев В.В. /

«29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование)

Специальность (Стоматология) 31.05.03

Форма обучения очная

Ростов-на-Дону

2025г.

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)** ПК -13- готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.

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 1,2 семестре

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов				
		Всего	Контактная работа			СРО*
			Л	С	ПР	
Семестр 1						
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		2			
2	Социально-биологические основы физической культуры		4			
3	Психофизиологические основы учебного труда		4			
4	Физическая культура в профессиональной деятельности врача		4			
5	Двигательная активность		4			

6	Первая доврачебная помощь		2				
7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль		4				
8	Основы развития науки о ЗОЖ		4				
9	Составляющие ЗОЖ		4				
10	Олимпийские игры. Олимпийское движение		4				
	Форма промежуточной аттестации (зачёт/зачёт с оценкой/экзамен)	зачет	36ч				

Семестр 2

11	История развития физической культуры на Руси с древних времен		4				
12	Физическая культура и спорт в Российской Федерации		4				
13	Экстремальные виды спорта		4				
14	Профессионально-прикладная физическая культура		6				
15	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов		4				
16	Тренажеры на службе здоровья		4				
17	Физические средства повышения и восстановления работоспособности		4				
18	Методы оценки физического состояния здоровья		2				
19	Допинги в спорте		4				
	Форма промежуточной аттестации (зачёт/зачёт с оценкой/экзамен)	зачет					
	<i>Итого:</i>		36ч				

* **СРО** - самостоятельная работа обучающихся

Л - лекции

С – семинары (по дисциплинам в соответствии со стандартом и РУП)

ЛР – лабораторные работы (по дисциплинам в соответствии с учебным планом)

ПР – практические занятия (по дисциплинам в соответствии с учебным планом, в них включены клинические практические занятия)

4.2. Контактная работа

Лекции

№ раздела	№ лекции	Темы лекций	Кол-во часов
Семестр 1			
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
2	2	Социально-биологические основы физической культуры	4
3	3	Психофизиологические основы учебного труда	4
4	4	Физическая культура в профессиональной деятельности врача	4
5	5	Двигательная активность	4
6	6	Первая доврачебная помощь	2
7	7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль	4
8	8	Основы развития науки о ЗОЖ	4
9	9	Составляющие ЗОЖ	4
10	10	Олимпийские игры. Олимпийское движение	4
		ИТОГО	36ч
Семестр 2			
11	11	История развития физической культуры на Руси с древних времен	4
12	12	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	4
13	13	Экстремальные виды спорта	4
14	14	Профессионально-прикладная физическая культура	6
15	15	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов	4
16	16	Тренажеры на службе здоровья	4
17	17	Физические средства повышения и восстановления работоспособности	4
18	18	Методы оценки физического состояния здоровья	2
19	19	Допинги в спорте	4
		ИТОГО	36ч

Лабораторные работы - лабораторные работы не предусмотрены

Семинары, практические работы - семинары и практические работы не предусмотрены

4.3. Самостоятельная работа обучающихся - самостоятельная работа не предусмотрена

4.4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся – самостоятельной работы нет

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

ЭЛЕКТОРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		Доступ к ресурсу
1.	Электронная учебная библиотека РостГМУ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://80.80.101.225/oracg	Доступ неограничен
2.	Консультант студента [Электронный ресурс]: ЭБС. – М.: ООО «ИПУЗ». - Режим доступа: http://www.studmedlib.ru	Доступ неограничен
3.	Консультант врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс]: ЭБС. – М.: ООО ГК «ГЭОТАР». - Режим доступа: http://www.rosmedlib.ru	Доступ неограничен
4.	Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://window.edu.ru/ [12.02.2018].	Открытый доступ

5.	Российское образование. Федеральный образовательный портал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php [22.02.2018].	Открытый доступ
6.	Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.femb.ru/feml/ , http://feml.scsml.rssi.ru [22.02.2018].	Открытый доступ
7.	Научная электронная библиотека eLIBRARY [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://elibrary.ru	Открытый доступ
8.	Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://нэб.рф/	Доступ неограничен
9.	Web of Science [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://apps.webofknowledge.com (Национальная подписка РФ)	Доступ неограничен
10.	MEDLINE Complete EBSCO [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://search.ebscohost.com (Национальная подписка РФ)	Доступ неограничен
11.	Medline (PubMed, USA) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ [22.02.2018].	Открытый доступ
12.	Free Medical Journals [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://freemedicaljournals.com [22.02.2018].	Открытый доступ
13.	КиберЛенинка [Электронный ресурс]: науч. электрон. биб-ка. - Режим доступа: http://cyberleninka.ru/ [22.02.2018].	Открытый доступ
14.	Архив научных журналов [Электронный ресурс] / НЭИКОН. - Режим доступа: http://archive.neicon.ru/xmlui/ [22.02.2018].	Открытый доступ
15.	Журналы открытого доступа на русском языке [Электронный ресурс] / платформа ElPub НЭИКОН. - Режим доступа: http://elpub.ru/elpub-journals [22.02.2018].	Открытый доступ
16.	Медицинский Вестник Юга России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.medicalherald.ru/jour [22.02.2018].	Открытый доступ
	Другие открытые ресурсы вы можете найти по адресу: http://rostgmu.ru →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 . 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. Глушченко. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2013. - 53 с. - Доступ из ЭБС РостГМУ.