

**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**

**Элективные курсы по физической культуре**

*(наименование)*

Специальность (Стоматология) 31.05.03

Форма обучения очная

Ростов-на-Дону

2025г.

### 1. Цели освоения учебной дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» являются формирование физической культуры студентов и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления здоровья, обеспечения психофизической готовности к профессиональной деятельности и реализации личностного потенциала.

### 2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» реализуется в рамках блока и является обязательным для освоения и в зачетные единицы не переводится. Занятия проводятся с 1 по 6 семестр. В конце семестра студент получает зачет по итогам сдачи контрольных нормативов промежуточной аттестации и по окончании изучения дисциплины.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных способностей и психофизических качеств, определяющих готовность бакалавра к условиям профессиональной деятельности и жизни в современном мире;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- влияние физкультурно-оздоровительных систем на состояние здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной и профессионально-прикладной физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

Владеть:

- навыками повышения укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- подготовкой к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организацией индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участием в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельностью по формированию здорового образа жизни.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки:

- а) общекультурные (ОК)

– готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины в зет-час - 328

##### 4.1. Разделы дисциплины, изучаемые в 1-6 семестрах

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего	Контактная работа				СРС*
			Л	С	ПР	ЛР	
Семестр 1							
1	Общая физическая подготовка				24		20
2	Специальная физическая подготовка						10
		54 ч.			24		30
Семестр 2							
3	Бег на длинные дистанции, бег на короткие дистанции				24		6
4	Спортивные игры (волейбол)						4
5	Силовая подготовка						10
6	Общая физическая подготовка(ОФП)						10
		54 ч.			24		30
	Форма промежуточной аттестации (зачёт/зачёт с оценкой/экзамен)	зачет					
Семестр 3							
7	Общая физическая подготовка				24		16
8	Специальная физическая подготовка						14
		54 ч.			24		30
Семестр 4							
9	Легкая атлетика				24		4
10	Спортивные игры (волейбол)						2
11	Гимнастика						4
12	Общая физическая подготовка						10
13	Специальная физическая подготовка						10
		54			24		30

	Форма промежуточной аттестации (зачёт/зачёт с оценкой/экзамен)	зачет					
Семестр 5							
14	Общая физическая подготовка				32		12
15	Специальная физическая подготовка						10
		54 ч.			32		22
Семестр 6							
16	Легкая атлетика				32		2
17	Спортивные игры (баскетбол)						4
18	Гимнастика						4
19	Силовая подготовка						8
20	Общая физическая подготовка(ОФП)						8
		58			32		26
	Форма промежуточной аттестации (зачёт/зачёт с оценкой/экзамен)	зачет					
	Итого:	328			160		168

**СРС** - самостоятельная работа обучающихся

**Л** - лекции

**С** – семинары

**ЛР** – лабораторные работы

**ПР** – практические занятия

#### 4.2. Контактная работа

##### Практические работы

№ раздела	№ ПР	Темы практических работ	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 1				
1	1	Выполнение комплексов силовых упражнений для развития верхнего плечевого пояса и силы мышц ног	10	Выполнение практических заданий
2	2	Выполнение разнообразных комплексов ОРУ	14	Выполнение практических заданий
Итого по семестру часов			24	
Семестр 2				
3	3	Выполнение беговых упражнений направленных на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Многократное пробегание	2	Выполнение практических заданий

		контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.		
	4	Обучение и совершенствование выполнение низкого старта, высокого старта	2	Выполнение практических заданий
	5	Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки. Обучение старту на этапах дистанции в эстафетном беге.	2	Выполнение практических заданий
4	6	Совершенствование передачи мяча сверху, снизу. Спортивные и подвижные игры	2	Выполнение практических заданий
	7	Совершенствование прямой подачи сверху. Спортивные и подвижные игры	2	Выполнение практических заданий
	8	Совершенствование перемещений на волейбольной площадке. Спортивные и подвижные игры	2	Выполнение практических заданий
	9	Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием четкого выполнения технических приемов.	2	Выполнение практических заданий
5	10	Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины.	4	Выполнение практических заданий
6	11	Выполнение разнообразных комплексов ОРУ различной направленности	6	Выполнение практических заданий
Итого по семестру часов			24	
№ раздела	№ ПР	Темы практических работ	Кол-во часов	Формы текущего контроля
<b>Семестр 3</b>				
7	12	Выполнение комплексов силовых упражнений для развития верхнего плечевого пояса и силы мышц ног	10	Выполнение практических заданий
8	13	Выполнение разнообразных комплексов ОРУ	14	Выполнение практических заданий
Итого по семестру часов			24	
<b>Семестр 4</b>				
	14	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

9	15	Обучение и совершенствование выполнение низкого старта, высокого старта	2	Выполнение практических заданий
	16	Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки. Обучение старту на этапах дистанции в эстафетном беге.	2	Выполнение практических заданий
10	17	Совершенствование передачи мяча сверху, снизу. Спортивные и подвижные игры	2	Выполнение практических заданий
	18	Совершенствование прямой подачи сверху. Спортивные и подвижные игры	2	Выполнение практических заданий
	19	Совершенствование перемещений на волейбольной площадке. Спортивные и подвижные игры	2	Выполнение практических заданий
	20	Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике.	2	Выполнение практических заданий
11	21	Обучение поворотам: на носках, махом, прыжком. Стойки, выпады, упоры, седы, соскоки различными способами, наскоки (напрыгивание на снаряд). Комбинации на гимнастической скамейке в равновесии. Методические особенности обучения. Закрепление материала.	2	Выполнение практических заданий
	22	Выполнение простейших гимнастических элементов: прыжки, равновесия, перекаты, мост, полушпагат.	2	Выполнение практических заданий
12	23	Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины.	2	Выполнение практических заданий
13	24	Выполнение разнообразных комплексов ОРУ различной направленности	4	Выполнение практических заданий
Итого по семестру часов			28	
№ раздела	№ ПР	Темы практических работ	Кол-во часов	Формы текущего контроля
<b>Семестр 5</b>				
14	12	Выполнение комплексов силовых упражнений для развития верхнего плечевого пояса и силы мышц ног	8	Выполнение практических заданий
15	13	Выполнение разнообразных комплексов ОРУ	24	Выполнение практических заданий
Итого по			32	

семестру часов				
Семестр 6				
16	14	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, выполнение низкого старта, высокого старта.	2	Выполнение практических заданий
	15	Совершенствование выполнения прыжков в длину с места, эстафетного бега.	2	Выполнение практических заданий
	16	Совершенствование метательных упражнений с малым мячом. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2	Выполнение практических заданий
17	17	Отработка техники бросков различной сложности. Игровые комбинации. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Тренировочные игры.	4	Выполнение практических заданий
	18	Отработка техники владения мячом, совершенствование передач и бросков. Тренировочные игры.	4	Выполнение практических заданий
	19	Обучение и совершенствование пробросам и ведения мяча в движении. Двусторонняя игра.	2	Выполнение практических заданий
18	20	Выполнение простейших гимнастических элементов: прыжки, равновесия, перекаты, мост, полушпагат.	2	Выполнение практических заданий
	21	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.	2	Выполнение практических заданий
19	22	Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины.	4	Выполнение практических заданий
20	23	Выполнение разнообразных комплексов ОРУ различной направленности	8	Выполнение практических заданий
Итого по семестру часов			32	

#### 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>			
5	Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на совершенствование скоростных качеств.	18	Выполнение практических заданий
5	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	12	Выполнение практических заданий
<b>Семестр 2</b>			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на развитие гибкости.	18	Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	12	Выполнение практических заданий
<b>Семестр 3</b>			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на развитие координационных способностей	18	Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	12	Выполнение практических заданий
<b>Семестр 4</b>			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на развитие силовых способностей.	18	Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	12	Выполнение практических заданий
<b>Семестр 5</b>			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ с гимнастической скакалкой.	20	Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	4	Выполнение практических заданий
<b>Семестр 6</b>			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ на гимнастических ковриках.	20	Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	4	Выполнение практических заданий

#### **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 [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»

#### 6.3. Интернет-ресурсы

	ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	Доступ к ресурсу
1.	Электронная учебная библиотека РостГМУ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://80.80.101.225/orasg">http://80.80.101.225/orasg</a>	Доступ неограничен
2.	Консультант студента [Электронный ресурс]: ЭБС. – М.: ООО «ИПУЗ». - Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>	Доступ неограничен
3.	Консультант врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс]: ЭБС. – М.: ООО ГК «ГЭОТАР». - Режим доступа: <a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a>	Доступ неограничен
4.	Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a> [12.02.2018].	Открытый доступ
5.	Российское образование. Федеральный образовательный портал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a> [22.02.2018].	Открытый доступ
6.	Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://www.femb.ru/feml/">http://www.femb.ru/feml/</a> , <a href="http://feml.scsml.rssi.ru">http://feml.scsml.rssi.ru</a> [22.02.2018].	Открытый доступ

7.	<b>Научная электронная библиотека eLIBRARY</b> [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Открытый доступ
8.	<b>Национальная электронная библиотека</b> [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://нэб.пф/">http://нэб.пф/</a>	Доступ неограничен
9.	<b>Web of Science</b> [Электронный ресурс]. Режим доступа: <a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a> (Национальная подписка РФ)	Доступ неограничен
10.	<b>MEDLINE Complete EBSCO</b> [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://search.ebscohost.com">http://search.ebscohost.com</a> (Национальная подписка РФ)	Доступ неограничен
11.	<b>Medline (PubMed, USA)</b> [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/</a> [22.02.2018].	Открытый доступ
12.	<b>Free Medical Journals</b> [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://freemedicaljournals.com">http://freemedicaljournals.com</a> [22.02.2018].	Открытый доступ
13.	<b>КиберЛенинка</b> [Электронный ресурс]: науч. электрон. биб-ка. - Режим доступа: <a href="http://cyberleninka.ru/">http://cyberleninka.ru/</a> [22.02.2018].	Открытый доступ
14.	<b>Архив научных журналов</b> [Электронный ресурс] / НЭИКОН. - Режим доступа: <a href="http://archive.neicon.ru/xmlui/">http://archive.neicon.ru/xmlui/</a> [22.02.2018].	Открытый доступ
15.	<b>Журналы открытого доступа на русском языке</b> [Электронный ресурс] / платформа EIPub НЭИКОН. – Режим доступа: <a href="http://elpub.ru/elpub-journals">http://elpub.ru/elpub-journals</a> [22.02.2018].	Открытый доступ
16.	<b>Медицинский Вестник Юга России</b> [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://www.medicalherald.ru/jour">http://www.medicalherald.ru/jour</a> [22.02.2018].	Открытый доступ
	<b>Другие</b> открытые ресурсы вы можете найти по адресу: <a href="http://rostgmu.ru">http://rostgmu.ru</a> →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 практические и методико-практические занятия. Основное учебное время выделяется на практическую работу по приобретению навыков и умений по физической культуре. При изучении учебной дисциплины (модуля) необходимо использовать знания, полученные по результатам изучения анатомии, патологической анатомии, нормальной и патологической физиологии, гистологии, биохимии и освоить практические умения применения их в дальнейшей профессиональной деятельности. Практические занятия проводятся в виде овладения техникой и тактикой спортивных игр, приобретения знаний в области методики обучения, собеседования по темам методико-практических занятий. 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 физической подготовленности (приобретенных практических умений и навыков) студентов определяется сдачей контрольных нормативов, текущий контроль усвоения предмета определяется устным опросом по методико-практическим темам в ходе занятий. В конце изучения учебной дисциплины проводится промежуточный контроль знаний с использованием собеседования, проверкой практических умений и навыков.

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. План-конспекты по физической культуре [ Электронный ресурс] / сост.: Е.М. Калмыкова, А.В. Менькова; под ред. Е.В. Харламова; РостГМУ, каф. физич. культуры лечеб. физич. культуры и спортивной медицины.- Ростов н/Д: Изд-во Атланта, 2015. – 195 с. - Доступ из ЭБС РостГМУ.
3. План-конспекты по физической культуре для специального учебного отделения [ Электронный ресурс] / сост.: Е.М. Калмыкова, под ред. Е.В. Харламова; РостГМУ, каф. физич. культуры лечеб. физич. культуры и спортивной медицины.- Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2016. – 60 с. - Доступ из ЭБС РостГМУ.
4. Производственная физическая культура: метод. пособие/ сост.: Е.В. Харламов, А.С. Сорокина, А.В. Менькова. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2011. - 37 с.
5. 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.
6. 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.
7. Шейпинг – как компонент в профессионально-прикладной подготовке студента-медика: элективный курс/ сост.: Г.В. Петрова. – Ростов н/Д: РостГМУ, 2011. - 13 с.
8. Методические рекомендации к методико-практическим занятиям для студентов лечебно-профилактического факультета 1-5 курсов [ Электронный ресурс] /сост.: Е.М. Калмыкова; под ред. Е.В. Харламова. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2013. - 63 с. - Доступ из ЭБС РостГМУ.
9. Харламов Е.В. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой.[ Электронный ресурс]: метод. рек.[ Электронный ресурс] / Е.В. Харламов, С.В. Орлова, О.В. Глущенко. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2013. - 53 с. - Доступ из ЭБС РостГМУ.