

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Калинин Р.Е.
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.08.2026 10:00:29
Уникальный программный ключ:
40e1d729392b27c8c3c5e4145020da90ba799b43



Министерство здравоохранения Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»

Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

УТВЕРЖДЕНА

учёным советом

ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России
(протокол от 21.04.2026 N 9)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

по специальности 31.02.01 Лечебное дело

Разработчик (и): кафедра физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины

Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Занимаемая должность в Университете
Галина Владимировна Пономарева	к.п.н., доцент	Заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья
Елена Александровна Левина	-	Старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья

Рецензент (ы):

Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Занимаемая должность, организация
Валерий Анатольевич Кирюшин	д.м.н., профессор	Заведующий кафедрой профильных гигиенических дисциплин
Алексей Александрович Дементьев	д.м.н., профессор	Заведующий кафедрой общей гигиены.

Одобрено учебно-методической комиссией по программам среднего профессионального образования, бакалавриата и довузовской подготовки
(протокол от 20.04.2026 N 9)

Одобрено учебно-методическим советом.
(протокол от 20.04.2026 N 5)

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения программы дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, формируются компетенции.

Общие компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
		Знания: – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
		Знания: – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	190
в т.ч:	
теоретическое обучение	10
практические занятия/ в т.ч. практическая подготовка	158
Самостоятельная работа	22
Консультации	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета с оценкой</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		10	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	ОК 04 ОК 08
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	ОК 04 ОК 08
Тема 1.4. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.	2	ОК 04 ОК 08

	Организм, среда, адаптация. Культура питания. Культура здоровья и вредные пристрастия. Культура психического здоровья. оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры		
Тема 1.5. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		28	
Тема 2.1. Обучение технике бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		

Тема 2.3. Обучение технике длительного бега	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Обучение техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние дистанции		
Тема 2.4. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники длительного бега.	2	
Тема 2.5. Обучение техники прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала:	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 2.6. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала:	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные упражнения прыгуна.		
Тема 2.7. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала:	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
Тема 2.8. Эстафетный бег 4x100.	Содержание учебного материала:	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100		
Тема 2.9. Совершенствование эстафетного бега 4x100	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование эстафетного бега 4x100. Упражнения для развития выносливости.		
Тема 2.10. Челночный бег	Содержание учебного материала:	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. ОФП. Выполнение челночного бега		
Тема 2.11. Совершенствование	Содержание учебного материала:	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08

челночного бега	Практическое занятие. Совершенствование челночного бега. Упражнения для развития скорости.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование челночного бега. Бег на средние дистанции.	2	
Тема 2.12. Выполнение контрольных нормативов в беге	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60 м, 100 м		
Тема 2.13. Выполнение контрольных нормативов в прыжках	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места. Бег на выносливость		
Тема 2.14. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000 м (д), 3000 м (ю)		
Раздел 3. Волейбол		40	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 3.2. Общая физическая подготовка (ОФП) Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. ОФП Совершенствование перемещения по зонам площадки.		
Тема 3.3. Обучение приемам и передач мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Обучение приемам и передач мяча снизу и сверху двумя руками.		
Тема 3.4. Совершенствование приемов и передач мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Совершенствование приемов и передач мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование приемов и передач	2	

	мяча снизу и сверху двумя руками.		
Тема 3.5. Обучение нижней прямой подачи. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Обучение нижней прямой подачи. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса.		
Тема 3.6. Совершенствование нижней прямой подачи.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра.		
Тема 3.7. Обучение нижней боковой подачи.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Обучение нижней боковой подачи. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног.		
Тема 3.8. Совершенствование нижней прямой и боковой подач.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование нижней прямой и боковой подач. ОФП. Учебная игра		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование нижней прямой и боковой подач.	2	
Тема 3.9. Обучение верхней прямой подачи. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Обучение верхней прямой подачи, Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса		
Тема 3.10. Совершенствование верхней прямой подачи.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование верхней прямой подачи. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног. Учебная игра		
Тема 3.11. Обучение нападающему удару.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Развитие скоростно- силовых качеств. Обучение нападающему удару. Учебная игра.		
Тема 3.12. Совершенствование нападающего удара. Блокировка мяча.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование нападающего удара в тройках.		

	Обучение блоку Учебная игра		
Тема 3.13. Совершенствование нападающего удара и блокировки мяча.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование нападающего удара и блокировки мяча. Учебная игра		
Тема 3.14. Тактика игры в защите	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 3.15. Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в нападении, выполнение приёмов передачи и подачи мяча		
Тема 3.16. Совершенствование тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование тактики игры в защите и нападении Учебная игра		
Тема 3.17. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе Учебная игра		
	Самостоятельная работа обучающихся. Основы методики судейства	2	
Тема 3.18. Методика судейства в волейболе	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Навыки судейства в волейболе. Учебная игра.		
Тема 3.19. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Передача мяча в парах. Подача мяча.		
Тема 3.20. Технические действия в волейболе. Контрольное занятие.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Технические действия. Игра по правилам.		
Раздел 4. Баскетбол		28	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04

Стойка игрока, перемещения. ОФП	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 4.2. Остановки игрока, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Скоростно-силовая тренировка. Перемещение игрока на площадке		
Тема 4.3. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 4.4. Передачи мяча в движении. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей.		
Тема 4.5. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 4.6. Ведение мяча и броски мяча в корзину в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 4.7. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса,		
Тема 4.8. Совершенствование техники штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, ног		
Тема 4.9. Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08

Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Практическое занятие. Тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола		
Тема 4.10. Тактика игры в нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
Тема 4.11. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Игра по правилам	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам баскетбола		
Тема 4.12. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 4.13. Судейства в баскетболе. Технико- тактические действия в баскетболе.	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Судейство на соревновании по баскетболу. Игра по правилам баскетбола		
Тема 4.14. Контрольное занятие.	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 5. Гимнастика		62	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
Тема 5.2. Совершенствование строевых приемов	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование строевых приёмов		
Тема 5.3. Техника акробатических	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	

упражнений	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 5.4. Совершенствование техники акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники акробатических упражнений		
Тема 5.5. Гиревой спорт	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.		
Тема 5.6. Комплексы упражнений с гантелями.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Комплексы упражнений с гантелями.		
Тема 5.7. Совершенствование комплекса упражнений с гантелями	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование комплекса упражнений с гантелями.		
Тема 5.8. Комплексы упражнений с гириями.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями.		
Тема 5.9. Совершенствование комплекса упражнений с гириями.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование комплекса упражнений с гантелями.		
Тема 5.10. Круговая тренировка силовой направленности кроссфит.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Круговая тренировка силовой направленности кроссфит. Задачи, средства и методы тренировки.		
Тема 5.11. Круговая тренировка «кардио» направленности	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Тренировка кроссфит направленности «кардио» 4 упражнения, 3 круга		
Тема 5.10. Тренировка кроссфит «кардио» направленности	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Тренировка кроссфит направленности «кардио» 5 упражнений 3 круга		

Тема 5.11. Силовые гимнастические упражнения- 4 упражнения 3 круга	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Тренировка кроссфит. Силовые гимнастические упражнения- 4 упражнения 3 круга		
Тема 5.12. Силовые гимнастические упражнения- 5 упражнений 3 круга	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Тренировка кроссфит. Силовые гимнастические упражнения- 5 упражнений 3 круга		
Тема 5.13. Тренировка кроссфит смешанного типа – силовые и кардио упражнения	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие Тренировка кроссфит смешанного типа – силовые и кардио упражнения		
Тема 5.14. Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение комплекса упражнений, ритмическая гимнастика		
Тема 5.15. Совершенствование комплекса ритмической гимнастики.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование комплекса ритмической гимнастики.		
Тема 5.16. Составление комплекса ОРУ без предметов.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление комплекса ОРУ без предметов. Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног.	2	
Тема 5.17. Совершенствование комплекса ОРУ без предметов.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование комплексов ОРУ без предметов		
Тема 5.18. Составление комплекса ОРУ с предметами (мячи)	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Составление комплекса ОРУ с предметами (мячи).		

Тема 5.19. Совершенствование комплекса ОРУ с предметами (мячи)	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование комплекса ОРУ с мячами.		
Тема 5.20. Составление комплекса ОРУ с предметами (гимнастические палки)	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Составление комплекса ОРУ с предметами (гимнастические палки).		
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	2	
Тема 5.20. Совершенствование комплекса ОРУ с предметами (гимнастические палки)	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование комплекса ОРУ с предметами (гимнастические палки).		
Тема 5.21. Составление комплекса ОРУ с предметами (резинки)	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Составление комплекса ОРУ с предметами (резинки)		
Тема 5.22. Совершенствование комплекса ОРУ с предметами (резинки)	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование комплекса ОРУ с предметами (резинки)		
Тема 5.23. Составление комплекса ОРУ с предметами (скакалки)	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Составление комплекса ОРУ с предметами (скакалки).		
Тема 5.24. Составление комплекса ОРУ с предметами (скакалки)	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование комплекса ОРУ с предметами (скакалки).		
Тема 5.25. Контроль выполнения комплексов ОРУ	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ Проведение комплекса ОРУ с группой.		
Тема 5.26.	Содержание учебного материала	2	ОК 04

Проведение комплекса ОРУ с группой.	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Проведение комплекса ОРУ с группой.		
Тема 5.27. Основные принципы метода Пилатес	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Пилатес. Особенности занятий данного направления. Основные принципы метода Пилатес.		
Тема 5.28. Техника рационального дыхания и релаксации	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Техника рационального дыхания и релаксации в пилатес		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники рационального дыхания и релаксации в пилатес.	2	
Тема 5.29. Техника выполнения упражнений в пилатес базового уровня сложности	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений в пилатес базового уровня сложности.		
Тема 5.30. Калланетика.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Калланетика. Особенности техники выполнения статических поз (суставное положение, время удержания, глубина и частота дыхания)		
	Самостоятельная работа обучающихся: Особенности техники выполнения статических поз в калланетике.	2	
Тема 5.31. Калланетика – чередование силовых упражнений с растягиванием мышц.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Последовательность упражнений калланетики – чередование силовых упражнений с растягиванием мышц.		
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой		-	
Всего:		190	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы предусмотрены специальные помещения, представляющие собой учебные аудитории, оснащенные мебелью, оборудованием, расходными материалами, техническими средствами обучения для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещений для организации самостоятельной и воспитательной работы.

Оборудование специальных помещений (учебной аудитории): учебная мебель, учебно-наглядные пособия (стенды, плакаты, таблицы и т.п.), расходные материалы.

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

Технические средства обучения: компьютерное и мультимедийное оборудование с необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (антивирусное программное обеспечение, архиваторы, текстовый редактор, табличный процессор, графические редакторы, программные средства телекоммуникационных технологий) и возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», демонстрационное оборудование.

Помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы оснащены мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (при наличии).

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. В случае использования электронной информационно-образовательной среды допускается замена печатного библиотечного фонда.

3.3. Перечень рекомендуемых учебных печатных и электронных изданий, дополнительных источников, Интернет-ресурсов.

Основные источники:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. 599 с. <https://urait.ru/bcode/495018>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. <https://urait.ru/bcode/489849>

3. Толстова, Т.И. Комплексы упражнений для студентов специальной медицинской группы : учеб.пособие для студентов первого курса лечеб. фак. / Ряз. гос. мед.ун-т. - Рязань : РИО РязГМУ, 2018. - 62 с. - Библиогр.: С. 62. - 52-55. - Текст (визуальный) : непосредственный.- <https://lib.rzgmu.ru/marcweb4/Download.asp?type=2&filename=Толстова%20Т.И.%20Комплексы%20упражнений%20для%20студентов..%202018.pdf&reserved=Толстова%20Т.И.%20Комплексы%20упражнений%20для%20студентов..%202018>

Дополнительные источники:

1. Прошляков В.Д., Иванов А.В., Фалеева Е.И., Шувалов А.С. Развитие физических качеств /метод. реком. для студентов. – Рязань, РГМУ, 2000. – 22 с.

2. Прошляков В.Д., Иванов А.В., Котова Г.В., Суслова Г.В. Зависимость работоспособности человека от состояния опорно-двигательного аппарата /метод. реком. для студентов. – Рязань, РГМУ, 2001. – 17 с.

3. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Иванов А.В. и др. Физическое состояние человека /метод. реком. для студентов. – Рязань, РГМУ, 2002. – 29 с.

4. Прошляков В.Д., Иванов А.В., Котова Г.В., Лутонин А.Ю. Адаптация сердечно-сосудистой системы к регулярным физическим нагрузкам. /метод. реком. для студентов. – Рязань, РГМУ, 2004. – 26 с.

5. Формирование опорно-двигательного аппарата студентов в процессе физического воспитания: учебное пособие /Под ред.В.Д.Прошлякова.-Рязань: РИО РязГМУ, 2011.- ч.1-84 с.; ч.2-56 с.

6. Смирнова Е.И., Сухостав О.А., Пономарева Г.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: Учебное пособие.-Омск: Изд-во ОмГПУ, 2016.- 124 с.

7. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Пономарева Г.В., Толстова Т.И., Котова Г.В., Фалеева Е.И. Оценка физического развития и методика тренировки студентов //метод. реком. для самостоятельной работы студентов 1 курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 45 с.

8. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Пономарева Г.В.. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое и при физических нагрузках /метод.реком. для самостоятельной работы студентов 2 курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 28 с.

9. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Пономарева Г.В., Котова Г.В., Трушина Н.И., Суслова Г.В., Фалеева Е.И. Функциональное назначение опорно-двигательного аппарата и укрепления его средствами физической культуры /метод. реком. для самостоятельной работы студентов 1 курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 42 с.

10. Прошляков В.Д. Основы оздоровительной физической культуры: справочник/В.Д. Прошляков, М.В.Лапкин.- Рязань:РязГМУ,2018.-86с.-
<https://lib.rzgmu.ru/marcweb4/Download.asp?type=2&filename=Прошляков%20В.Д.%20Основы%20оздоровительной%20физической%20культуры%202018.pdf&reserved=Прошляков%20В.Д.%20Основы%20оздоровительной%20физической%20культуры%202018>

11. Прошляков В.Д научное наследие кафедры физического воспитания и здоровья РязГМУ: монография/В.Д. Прошляков;ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России.- Рязань: ОТСиОП,2019г- 147 с.-
<https://lib.rzgmu.ru/marcweb4/Download.asp?type=2&filename=Прошляков%20В.Д.%20Научное%20наследие%20кафедры%20физического%20воспитания%20.pdf&reserved=Прошляков%20В.Д.%20Научное%20наследие%20кафедры%20физического%20воспитания>

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по выполнению практической подготовки для обучающихся по специальности среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело

2. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы для обучающихся по специальности среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело

Интернет-ресурсы:

Электронные образовательные ресурсы	Доступ к ресурсу
-------------------------------------	------------------

ЭБС «Консультант студента» – многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, https://www.studentlibrary.ru	Доступ неограничен (после авторизации)
ЭБС «Юрайт» – ресурс представляет собой виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям, https://urait.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
Электронная библиотека РязГМУ – электронный каталог содержит библиографические описания отечественных и зарубежных изданий из фонда библиотеки университета, а также электронные издания, используемые для информационного обеспечения образовательного и научно-исследовательского процесса университета, https://lib.rzgmu.ru	Доступ неограничен (после авторизации)
Справочно-информационная система «MedBaseGeotar» – ресурс предоставляет достоверную профессиональную информацию для широкого спектра врачебных специальностей в виде периодических изданий, книг, новостной информации и электронных обучающих модулей для непрерывного медицинского образования, , https://www.rosmedlib.ru/cgi-bin/mb4x	Доступ с ПК Центра развития образования
ЭБС «Лань» в ресурсе представлены учебники, пособия, монографии, научные журналы и другой электронный контент, https://e.lanbook.com	Доступ неограничен (после авторизации)
<u>«Большая медицинская библиотека» (БМБ)</u> В рамках проекта сформировано единое электронное образовательное пространство медицинских вузов России и стран СНГ. Участникам проекта предоставляется безвозмездный доступ к ресурсам БМБ: учебникам и пособиям, интерактивным тестам и медиаконтенту. Сервис «Электронные полки дисциплин» Издания РязГМУ и других участников проекта можно найти на <u>«Электронных полках учебных дисциплин»</u>- сервисе удобного доступа к рекомендованной преподавателем литературе. Часть изданий, размещенных в «Большой медицинской библиотеке», содержит тестовые задания для самопроверки - <u>Книги, содержащие тесты</u>. Учебно-методическая литература коллекции БМБ на английском, немецком и французском языках для иностранных студентов размещена в составе <u>«Иностранной коллекции»</u>. https://amedlib.ru/bolshaya-mediczinskaya-biblioteka-2/	Доступ неограничен (после авторизации)
Коллекция медицинских учебников на французском языке ElsevierMasson. Электронные книги для корпоративных, медицинских, академических и профессиональных библиотек по всему миру. https://123library.org/user/my-library/books	Доступ неограничен (после авторизации)
Национальная электронная библиотека (НЭБ) Это государственная информационная система, которая объединяет оцифрованные фонды российских библиотек. https://rusneb.ru/	Открытый доступ
Система «КонсультантПлюс» – информационная справочная система, http://www.consultant.ru/	Доступ с ПК Центра развития образования
Федеральная электронная медицинская библиотека – часть единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы: клинические рекомендации (протоколы лечения) предназначены для внедрения в повседневную клиническую практику наиболее эффективных и безопасных медицинских технологий, в том числе лекарственных средств; электронный каталог научных работ по медицине и	Открытый доступ

здравоохранению; журналы и другие периодические издания, публикующие медицинские статьи и монографии, ориентированные на специалистов в различных областях здравоохранения; электронные книги, учебные и справочные пособия по различным направлениям медицинской науки; уникальные редкие издания по медицине и фармакологии, представляющие историческую и научную ценность, https://femb.ru/	
MedLinks.ru – универсальный многопрофильный медицинский сервер, включающий в себя библиотеку, архив рефератов, новости медицины, календарь медицинских событий, биржу труда, доски объявлений, каталоги медицинских сайтов и учреждений, медицинские форумы и психологические тесты, http://www.medlinks.ru/	Открытый доступ
Медико-биологический информационный портал, http://www.medline.ru/	Открытый доступ
Компьютерные исследования и моделирование – результаты оригинальных исследований и работы обзорного характера в области компьютерных исследований и математического моделирования в физике, технике, биологии, экологии, экономике, психологии и других областях знания, http://crm.ics.org.ru/	Открытый доступ
Портал научных журналов на платформе ЭКО-ВЕКТОР – доступ к электронной базе данных российских научных рецензируемых журналов организован в многопользовательском режиме, без ограничения числа одновременных подключений к ресурсу и предоставляет возможность частичного копирования данных и распечатки https://journals.eco-vector.com/index/search/category/784	Открытый доступ
БД EastView Электронная база данных периодических изданий «EastView» в рамках определенной коллекции. Полные тексты статей из журналов представлены в форматах html, pdf. https://eivis.ru/basic/details	Открытый доступ
Вестник современной клинической медицины Журнал «Вестник Современной Клинической Медицины», в котором содержатся статьи медицинской направленности: оригинальные исследования, обмен опытом, обзоры, организация здравоохранения. http://vskmjournal.org/ru/vypuski-zhurnala.html	Открытый доступ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов. Зачет.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Зачет.
---	--	--