

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Калинин Р.Е.
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.08.2026 15:13:19
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 34.02.01 Сестринское 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 34.02.01 Сестринское 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	118
в т.ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия/ в т.ч. практическая подготовка	102
Самостоятельная работа	8
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание практических занятий СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		8	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	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»		
	В том числе практических занятий		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	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.		
	В том числе практических занятий		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	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		
	В том числе практических		
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье.		

Здоровый образ жизни.	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. 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		
	В том числе практических занятий		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		24	
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	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		

бега	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, 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	
	Практическое занятие. 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. Челночный бег	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. ОФП. Выполнение челночного бега		
Тема 2.10. 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 2.11. 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 2.12. 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		28	
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. 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 3.3. Совершенствование приемов и передач мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование приемов и передач мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра		
Тема 3.4. Обучение нижней прямой и боковой подач. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Обучение нижней прямой и боковой подач. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса.		
Тема 3.5. 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		
Тема 3.6. 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 3.7. 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 3.8. 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 3.9. 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 3.10. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 3.11. 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 3.12. 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 3.13. 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 3.14. 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		26	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	

Стойка игрока, перемещения. ОФП	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.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,

Тактика игры в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	В том числе практических занятий	2	
	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	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
Тема 4.11. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
Тема 4.12. Судейства в баскетболе. Техничко- тактические действия в баскетболе.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Судейство на соревновании по баскетболу. Игра по правилам баскетбола		
Тема 4.13. Контрольное занятие.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 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		24	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	

Совершенствование техники акробатических упражнений	Практическое занятие. Совершенствование техники акробатических упражнений		
Тема 5.4 Гиревой спорт. Комплексы упражнений с гантелями.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера. Комплексы упражнений с гантелями.		
Тема 5.5 Гиревой спорт Комплексы упражнений с гирями.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
Тема 5.6. 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 5.7. 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 5.8. 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 5.9. Составление комплекса ОРУ с предметами (мячи)	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Составлению комплекса ОРУ с предметами (мячи).		
Тема 5.10. Составление комплекса ОРУ с предметами (гимнастические палки)	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Составлению комплекса ОРУ с предметами (гимнастические палки).		

Тема 5.11. Составление комплекса ОРУ с предметами (резинки, скакалки)	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Составлению комплекса ОРУ с предметами (резинки, скакалки).		
Тема 5.12. 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.		
Промежуточная аттестация		зачет	
Всего:		118	

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., Сулова 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 34.02.01 Сестринское дело

2. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы для обучающихся по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское 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	Доступ неограничен (после

информационного обеспечения образовательного и научно-исследовательского процесса университета, https://lib.rzgmu.ru	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)
«Большая медицинская библиотека» (БМБ) 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 «Электронных полках учебных дисциплин»- сервисе удобного доступа к рекомендованной преподавателем литературе. Часть изданий, размещенных в «Большой медицинской библиотеке», содержит тестовые задания для самопроверки - Книги, содержащие тесты. Учебно-методическая литература коллекции БМБ на английском, немецком и французском языках для иностранных студентов размещена в составе «Иностранной коллекции». 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 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/	Открытый доступ
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
знания: - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование
умения – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,	- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных

профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - <i>применение рациональных приемов двигательных функций</i> в профессиональной деятельности;	действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки
--	---	--