

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Калинин Р.Е.
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.08.2026 15:26:32
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

Физическая культура и спорт

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА**

по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело
направленность (профиль): Медико-профилактическое дело

Квалификация выпускника

Врач по общей гигиене, по эпидемиологии

Форма обучения

очная

Разработчики: кафедра физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины

Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность
Пономарева Галина Владимировна	к.п.н., доцент	Заведующий кафедрой
Прошляков Владимир Дмитриевич	д.м.н., профессор	Профессор кафедры
Левина Елена Александровна		Старший преподаватель кафедры

Рецензенты:

Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность
Кирюшин Валерий Анатольевич	д.м.н., профессор	Заведующий кафедрой профильных гигиенических дисциплин ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России
Дементьев Алексей Александрович	д.м.н., доцент	Заведующий кафедрой общей гигиены. ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Одобрено учебно-методической комиссией по специальности Медико-профилактическое дело
(протокол от 15.04.2026 N 9)

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

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения	
УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Владеть методами физической подготовки. УК-7.2. Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.	Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности. Уметь: разбираться в вопросах оценки уровня физической подготовленности, применяемых в целях профилактики Владеть: методами контроля и развития физических качеств.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Базовой части Блока 1 ОПОП специалитета 32.05.01 Медико-профилактическое дело.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знания:

- основных понятий дисциплины и их принципиальных различий;
- влияние регулярных физических нагрузок, конкретных видов спорта на органы и системы человека, на организм в целом;
- санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Умения:

- освоение студентами техники бега на выносливость и скорость;
- освоение студентами пульсометрии для обеспечения самоконтроля при выполнении беговых нагрузок;
- обучение студентов выбору силовых нагрузок для тренировки различных групп мышц;
- освоение студентами, не умеющих плавать, технике плавания без учета времени;
- освоение студентов технике прыжка в длину с места и в длину с разбега;
- обучение студентов технике стрельбы из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и стойку, дистанция 10 м;
- выполнение санитарно-гигиенических требований при занятиях физическими упражнениями, использование естественных факторов для укрепления здоровья.

Владение:

- методами коррекции своего физического состояния с учётом отклонений в состоянии здоровья.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Трудоемкость дисциплины: 2 з.е. / 72 часа.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1	2
Контактная работа	72	36	36
В том числе:	-	-	-
Лекции	12	6	6
Лабораторные работы (ЛР)			
Практические занятия (ПЗ)	60	30	30
Семинары (С)			
Самостоятельная работа (всего)			

В том числе:		-	-	-
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям				
Самостоятельное изучение тем				
Реферат				
...				
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачёт	зачёт
Общая трудоемкость	час.	72	36	36
	з.е.	2	1	1

4. Содержание дисциплины

Содержание курса «Физическая культура и спорт» ориентирует студентов на изучение современных достижений науки и практики физической культуры, формирование самостоятельности мышления и творческого подхода к использованию физкультурно-оздоровительной деятельности с целью физического совершенствования.

Освоение программного материала осуществляется в процессе лекционных, практических занятий, самостоятельной работы студентов.

На лекциях формируется система научно-методических знаний в области физической культуры и спорта. Практические занятия обеспечивают воспроизведение основных положений лекционного материала с использованием дополнительных учебно-методических материалов и информационных ресурсов. Практические задания способствуют формированию методических умений и навыков физкультурной и спортивной деятельности.

Для контроля качества теоретической и практической подготовки студентов предусмотрено проведение тестирования и оценка освоения практических навыков (умений).

4.1 Контактная работа

Лекции

№ раздела	№ лекции	Темы лекций	Кол-во часов
Семестр 1			
	1	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах РФ	2
	2	Уровень физической подготовленности студентов. Физическое развитие и основные физические качества.	2
	3	Основы здорового образа жизни студента.	2
Семестр 2			
	4	Влияние физической нагрузки на организм.	2
	5	Гигиенические основы физической культуры. Технические средства и тренажеры на службе здоровья.	2
	6	Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов - медиков.	2
		Итого:	12

Семинары, практические работы

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 1				
Физическое развитие и основные физические качества.				
1.		Развитие выносливости	14	

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
	1.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Легкоатлетическая подготовка.	2	Т.,ПР.
	1.2	Обучение общеразвивающим упражнениям.	2	Т.,ПР.
	1.3	Изучение упражнений на развитие общей выносливости. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Финиш. Техника бега.	2	Т.,ПР.
	1.4	Бег на короткие дистанции. Бег с ускорениями.	2	Т.,ПР.
	1.5	Бег на короткие дистанции. Прием контрольных нормативов.	2	Т.,ПР.
	1.6	ОРУ. Бег на длинные дистанции	2	Т.,ПР.
	1.7	Бег на длинные дистанции. Прием контрольных нормативов.	2	Т.ПР.
2.		Развитие силы	10	
	2.1	Упражнения с отягощением собственного веса тела (приседания, упоры)	2	Т.,ПР.
	2.2	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки)	2	Т.,ПР.
	2.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс)	2	Т.,ПР.
	2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	2	Т.,ПР.
	2.5	Совершенствование упражнений на развитие силы. Прием контрольных нормативов.	2	Т.,ПР.
3.		Развитие гибкости.	6	
	3.1	Измерение собственного уровня развития физического качества «гибкость». Упражнения на развитие гибкости.	2	Т.,ПР.
	3.2	Упражнения для плечевых суставов и позвоночника.	2	Т.,ПР.
	3.3	Упражнения для тазобедренных суставов и ног. Прием контрольного норматива «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».	2	Т.,ПР.
		Итого за 1 семестр:	30	
Семестр 2				
Основные физические качества. Физическая подготовленность				
4		Развитие ловкости.	16	
	4.1	Навык измерения уровня развития физического качества «ловкость».	2	Т.,ПР.
	4.2.	Гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения с предметами)	2	Т.,ПР.
	4.3	Упражнения на равновесие (на одной ноге, на качающейся опоре, без зрительного контроля)	2	Т.,ПР.
	4.4	Изменение пространственных границ (подвижные игры):изменение размеров игровой площадки, ворот и др	2	Т.,ПР.
	4.5	Эстафеты и подвижные игры.	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
	4.6	Тестирование (при помощи функциональной пробы Ромберга)	2	Т.,ПР.
	4.7	Метание мяча в цель с различных расстояний и из различных исходных положений (оценивается по количеству попаданий)	2	Т.,ПР.
	4.8	Челночный бег 3х10 м (оценивается по времени выполнения)	2	Т.,ПР.
5		Развитие быстроты.	8	
	5.1	Упражнения, требующие быстрого реагирования на заранее обусловленные сигналы (например, свободный бег с остановками или изменением направления по сигналу)	2	Т.,ПР.
	5.2	Эстафеты с быстрым изменением характера действий (направления бега, способа перемещения).	2	Т.,ПР.
	5.3	Подвижные игры (уклоны от брошенного партнёром мяча - постепенно сокращая дистанцию или увеличивая скорость бросков)	2	Т.,ПР.
	5.4	Бег на коротких отрезках с максимальными усилиями.	2	Т.,ПР.
6		Развитие скоростно- силовых качеств	6	
	6.1	Прогрессивный бег - начало в относительно медленном или лёгком темпе и постепенное ускорение на протяжении всего забега.	2	Т.,ПР
	6.2	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, с разбега.	2	Т.,ПР
	6.3	Оценки физической подготовленности. Сдача контрольных нормативов.	2	Т.,ПР
		Итого за 2 семестр	30	
		Итого:	60	

Формы текущего контроля успеваемости (с сокращениями): Т – тестирование, Пр – оценка освоения практических навыков (умений), ЗС – решение ситуационных задач, КР – контрольная работа, КЗ – контрольное задание, ИБ – написание и защита истории болезни, КЛ – написание и защита кураторского листа, Р – написание и защита реферата, С – собеседование по контрольным вопросам, Д – подготовка доклада.

6. Обеспечение достижения запланированных результатов обучения

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой (компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Лекции, практический, контрольный. Все указанные компетенции формируются на учебно-методических, учебно-тренировочных и контрольных занятиях постепенно, по мере роста	УК-7 (7.1-7.2)	Опрос, тестирование показателей физической подготовленности

	показателей уровня физической подготовленности и приобретения знаний, умений и навыков использования физических упражнений для укрепления здоровья самих студентов		
--	--	--	--

7. Учебно-методическое и информационное и обеспечение реализации программы дисциплины (модуля).

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1.1.Основная учебная литература:

1.Физическая культура : учеб. для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / под ред. Е.В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2025. – 609 с. : ил. – (Проф. образование). – Библиогр.: С. 421-424. – СПО. – ISBN 978-5-534-18616-1 : 2668-05. – Текст (визуальный) : непосредственный.

2, Муллер, А.Б. Физическая культура : учеб. и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – М. : Юрайт, 2025. – 425 с. : ил. – (Проф. образование). – Библиогр.: С. 421-424. – СПО. – ISBN 978-5-534-02612-2 : 1753-00. – Текст (визуальный): непосредственный.

3.Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учеб. пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – 2-е изд. – М. : Юрайт, 2022. – 110 с. – (Высш. образование). – Библиогр.: С. 98. – ISBN 978-5-534-11767-7 : 507-12. – Текст (визуальный): непосредственный.

4.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662> (дата обращения: 15.05.2026

7.1.2. Дополнительная учебная литература:

1.Самостоятельная подготовка студентов вузов к сдаче норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебное пособие / Г.В. Пономарева, Е.А. Левина; ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. – Рязань: ОТСиОП, 2025. – 96 с.

2.Адаптация сердечно-сосудистой системы к регулярным физическим нагрузкам: методические рекомендации для студентов/ Д.В. Прошляков, Е.И. Фалеева, Н.Н. Трушина, Е.А. Левина, Г.В. Пономарева; ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. – Рязань:ОТС и ОП, 2025. -45 с

7.2 Перечень электронных образовательных ресурсов

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	Доступ неограничен

библиотеки университета, а также электронные издания, используемые для информационного обеспечения образовательного и научно-исследовательского процесса университета, https://lib.rzgmu.ru	(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)
«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	Открытый доступ

тесты, http://www.medlinks.ru/	
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://vskmjjournal.org/ru/vypuski-zhurnala.html	Открытый доступ

8. Материально-техническое обеспечение:

Для реализации рабочей программы дисциплины предусмотрены учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом. Аудитории используются для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Учебные аудитории оснащены оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, рабочим местом преподавателя, учебной доской, учебно-наглядными пособиями (стендами, плакатами), а также мультимедийным (демонстрационным) оборудованием. В аудиториях используется компьютерная техника с необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

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