



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

Утверждено решением ученого совета
Протокол № 10 от 20.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины	Физическая культура и спорт
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа высшего образования - программа специалитета по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело
Квалификация	врач по общей гигиене, по эпидемиологии
Форма обучения	Очная

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

ФИО	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Пономарева Г.В.	канд. пед. наук, доцент.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	заведующий кафедрой
Прошляков В.Д.	д-р мед. наук, проф.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	профессор кафедры
Левина Е.А.	-	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	старший преподаватель кафедры

Рецензент (ы):

ФИО	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Кирюшин В.А.	д-р мед. наук, проф.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	зав. кафедрой профильных гигиенических дисциплин
Дементьев А.А.	д-р мед. наук, доц.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	зав. кафедрой общей гигиены.

Одобрено учебно-методической комиссией по специальности Медико-профилактическое дело
Протокол № 9 от 15.04. 2025 г.

Одобрено учебно-методическим советом.
Протокол № 5 от 24.04. 2025г.

Нормативная справка.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с:

ФГОС ВО	Приказ Министерства образования и науки РФ от 15 июня 2017 г. №552 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело»
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности	Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. № 245 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры"

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	8	4	4		
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические занятия (ПЗ)	64	32	32		
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.	2
Семестр 2			
	3	Физическое развитие и основные физические качества.	4
		Итого:	8

Семинары, практические работы

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 1				
1.		Физическое развитие и основные физические качества. Физическая подготовленность.	32	Т.ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
	1.1.	Физическое развитие человека.	6	Т.,ПР.
	1.2.	Гибкость.	8	Т.,ПР.
	1.3.	Сила.	6	Т.,ПР.
	1.4.	Выносливость.	6	Т.,ПР.
	1.5.	Физическая подготовленность.	6	Т.,ПР.
			32	
Семестр 2				
2.		Основные физические качества. Физическая подготовленность		
	2.1.	Быстрота.	8	Т.,ПР.
	2.2.	Скорость.	8	Т.,ПР.
	2.3.	Ловкость.	8	Т.,ПР.
	2.4.	Физическая подготовленность.	8	Т.,ПР.
			32	
		Итого:	64	

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 показателей уровня физической подготовленности и приобретения знаний, умений и навыков использования физических упражнений для укрепления здоровья самих студентов	УК-7 (7.1-7.2)	Опрос, тестирование показателей физической подготовленности

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. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. —

Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567748>

2, Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559943>

7.1.2. Дополнительная учебная литература:

1. Шевелева, И. Н. Физическая культура и здоровье студента в образовательном процессе : учеб. пособие / И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова, О. О. Фаина и др. - Москва : Советский спорт, 2021. - 128 с. - ISBN 978-5-00129-141-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001291411.html>

2. Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж : ВГУИТ, 2023. — 83 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/403301>

3. Прошляков В.Д., Пономарева Г.В., Толстова Т.И. Оценка физического состояния студентов с учетом паспортного и биологического возраста: методические рекомендации для обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»/ сост. В.Д. Прошляков, Г.В. Пономарева, Т.И. Толстова; ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. – Рязань: ОТС и ОП, 2019. – 34 с

4. Толстова Т.И. Комплексы упражнений для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / Т.И. Толстова, В.Д. Прошляков; РязГМУ им. акад. И.П. Павлова. – Рязань: РИО РязГМУ, 2018. – 65 с.

5. Толстова Т.И., Пономарева Г.В. Биомеханика: статика и динамика: учебное пособие / Т.И. Толстова, Г.В. Пономарева; РязГМУ им. акад. И.П. Павлова. – Рязань: РИО РязГМУ, 2018. – 100 с.

6. Прошляков В.Д., Лапкин М.М. Основы оздоровительной физической культуры: Справочник. - Рязань: 2018. – 86 с..

7.2 Перечень электронных образовательных ресурсов

<u>Электронные образовательные ресурсы</u>	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)
«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
Официальный интернет-портал правовой информации http://www.pravo.gov.ru/	Открытый доступ
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

DoctorSPB.ru - информационно-справочный портал о медицине, здоровье. На сайте размещены учебные медицинские фильмы, медицинские книги и методические пособия, рефераты и истории болезней для студентов и практикующих врачей, https://doctorspb.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
Библиотека журналов по кардиологии и сердечно-сосудистой медицине включает архивы шести крупнейших журналов по кардиологии: артериальная гипертензия, кардиология, кардиоваскулярная терапия и профилактика, комплексные проблемы сердечно-сосудистых заболеваний, рациональная Фармакотерапия в Кардиологии, Российский кардиологический журнал. https://www.cardiojournal.online/	Открытый доступ

8. Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Ул. Высоковольтная, 7		
1.	Учебные комнаты – 2	Включают в себя: столы аудиторные, стулья ученические, учебная доска, массажные кушетки
2.	Спортзал игровой, 450 кв. м	Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием для практической и самостоятельной работы студентов: кондиционеры, музыкальный центр, вышка судейская, табло для волейбола, столы теннисные, стойки и сетки волейбольные, баскетбольные щиты с кольцом.
3.	Борцовский зал; 120 кв. м	Включает в себя: татами, боксерский мешок с креплениями, боксёрский ринг (разборный)
4.	Зал ритмической гимнастики; 84 кв. м	Включает в себя: кондиционер, зеркала, музыкальный центр, фитнес-коврики, гимнастические скамейки, гантели, скакалки, фитнес-мячи.
5.	Зал ЛФК, площадь 32 кв.м.	Включает в себя: зеркала, фитнес-коврики, гимнастические скамейки, гантели, скакалки, фитнес-

		мячи.
6.	Тренажерный зал 1 этаж, 120 кв. м;	Включает в себя: кондиционер, стационарные силовые тренажёры, штанги, грифы, гири (24 и 16 кг), диски обрезные, гантели, весы медицинские напольные.
7.	Тренажерный зал 2 этаж, 84 кв. м.	Включает в себя: блочные тренажёры, гимнастические коврики, фитнес- мячи, весы медицинские напольные, TRX -2 шт., 2 тренажера для сухого плавания.
8.	Физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном «Аквамед», 2082,8 кв. м	6 дорожек, раздевалки с душевыми, медицинский кабинет, гардероб, буфет.
9.	Электронный тир Ауд.326	Электронная мишень, блок управления электронной мишенью WTC-01, ноутбук, мишень с траекторией прицеливания.
Ул. Шевченко, 34		
10.	Спортзал игровой, 450 кв. м	Включает в себя: стойки баскетбольные, щиты баскетбольные с кольцом, табло универсальное, вышка судейская, стойки и сетки для бадминтона, музыкальный центр, волейбольные стойки и сетки.
11.	Зал борьбы, 120 кв. м	Борцовское покрытие, гантели, штанги
Ул. Маяковского, 105		
12.	Стрелковый тир, 340 кв. м	Длина тира 56 м. 5 бойниц, оснащение для стрельбы из лука.
Открытые площадки		
13.	Мини-футбольное поле (хоккейная площадка), 1000 кв.	Асфальтовое покрытие, бортики деревянные.
14.	Мини-футбольное поле с искусственным покрытием	Искусственное покрытие для игры в футбол.
15.	Баскетбольная площадка, 400 кв. м	Асфальтовое покрытие, 2 баскетбольные стойки со щитами и кольцами.
16.	Волейбольная площадка, 160 кв. м	Для пляжного волейбола. Пластиковые стулья для зрителей (≈ 80 шт.).
17.	Тренажерная площадка, 225 кв. м	Асфальтовое покрытие. Силовые тренажеры.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа дисциплины	«Физическая культура и спорт»
Кафедра - разработчик рабочей программы	Физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины
Уровень высшего образования	Специалитет
Специальность/Направление подготовки	32.05.01 Медико-профилактическое дело
Квалификация (специальность)	врач по общей гигиене, по эпидемиологии
Форма обучения	Очная
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
Краткое содержание дисциплины (модулей) (через основные дидактические единицы)	Раздел 1. Физическое развитие и основные физические качества. Физическая подготовленность. Тема 1.1. Физическое развитие человека Тема 1.2. Гибкость. Тема 1.3. Сила. Тема 1.4. Выносливость. Тема 1.5. Физическая подготовленность Раздел 2. Основные физические качества. Физическая подготовленность. Тема 2.1. Быстрота. Тема 2.2. Скорость. Тема 2.3. Ловкость. Тема 2.4. Физическая подготовленность.
Коды формируемых компетенций	УК-7
Объем, часы/з.е.	72/2
Вид промежуточной аттестации	Зачет