



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	«СГ.04. Физическая культура»
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа - программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика
Квалификация	Медицинский лабораторный техник
Форма обучения	Очная

Разработчик (и):

ФИО	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Пономарева Г.В.	канд. пед. наук, доц..	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья
Левина Е.А.	-	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья

Рецензент (ы):

ФИО	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Лапкин М.М.	Доктор медицинских наук, профессор	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Заведующий кафедрой нормальной физиологии с курсом психофизиологии

Одобрено учебно-методической комиссией по программам среднего профессионального образования, бакалавриата и довузовской подготовки
Протокол № 9 от 21.04. 2025 г.

Одобрено учебно-методическим советом.
Протокол № 5 от 24.04.2025г.

Нормативная справка.

Рабочая программа дисциплины «СГ.04. Физическая культура» разработана в соответствии с:

ФГОС СПО	Приказ Министерства просвещения РФ от 4 июля 2022 г. № 525 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика"
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности	Приказ Министерства просвещения РФ от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.03. Лабораторная диагностика.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к обязательной части дисциплин социально-гуманитарного цикла.

Общие компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
		Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска; применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать

		современное программное обеспечение Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты
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 Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений

ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Умения: описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности; осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основные действия в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: 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 Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	68
в т.ч:	
теоретическое обучение	2
практические занятия/ в т.ч. практическая подготовка	62
Самостоятельная работа	4
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах
1	2	3
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		2
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	2
	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1
Тема 1.2. Двигательная активность и здоровье.	Норма двигательной активности человека. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	1
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. Ведение дневника самоконтроля.	
Раздел 2. Лёгкая атлетика		16
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).	
	В том числе практических занятий	2

	Практическое занятие №1. Бег на короткие дистанции.	2
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4.	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие №2. Бег 100 м.	2
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	2
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие №3. Бег на средние дистанции.	2
Тема 2.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала	2
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400).	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2
Тема 2.5. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	2
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие №5. Прыжки в длину с места.	2

Тема 2.6. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	2
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие №6. Бег на длинные дистанции.	2
Тема 2.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие №7-8. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2
Тема 2.8. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 9. Выполнение контрольных нормативов.	2
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол		20
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	2
	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие №10. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2

Тема 3.2. Совершенствование передач.	Содержание учебного материала	2
	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие №11. Совершенствование передач.	2
Тема 3.3. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи.	Содержание учебного материала	2
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие №12. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи.	2
Тема 3.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала	2
	Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие №13. Обучение технике нападающего удара.	2
Тема 3.5.	Содержание учебного материала	2

Совершенствование техники нападающего удара.	Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие №14. Совершенствование техники нападающего удара.	2
Тема 3.6. Обучение технике постановки блока.	Содержание учебного материала	
	Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие №15. Обучение технике постановки блока.	2
Тема 3.7. Блокирование.	Содержание учебного материала	2
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие №16. Блокирование.	2
Тема 3.8.	Содержание учебного материала	

Совершенствование техники постановки блока.	Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие №17. Совершенствование техники постановки блока.	2
Тема 3.9. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	4
	Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).	
	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие №18-19. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	4
Раздел 4. Гимнастика.		12
Тема 4.1. Упражнение в паре с партнером.	Содержание учебного материала	4
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	
	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие №20-21. Упражнение в паре с партнером.	4
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	

Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	
	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие №22-23. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	4
Тема 4.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	4
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость).	
	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие №24-25. Упражнения на гимнастических ковриках.	4
Раздел 5. Общая физическая подготовка		14
Тема 5.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие №26. Кроссовая подготовка	2
Тема 5.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	2
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» (поднимание туловища из положения лежа на спине) . Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу).	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие №27-28. Круговая тренировка.	2
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	4

Силовая подготовка.	Ходьба, бег 2-3 км. Силовые упражнения. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	
	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие №29-30. Силовые упражнения.	4
Тема 5.4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание на перекладине (количество раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие №31. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
Тема 5.5. Развитие выносливости. Кросс.	Содержание учебного материала	4
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Дыхательные упражнения.	
	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие №32-33. Развитие выносливости. Кросс.	4
	Всего занятий	64
	Самостоятельная работа	4
	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	
	Всего	68

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).

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» обеспечивается:

1. Два игровых спортивных зала (Высоковольтная д.7 к.1 мед.проф.корпус; Шевченко д.34 к.2 фармацевтический корпус) .
2. Зал аэробики (Высоковольтная д.7к.1 мед.проф.корпус; каб. 139).
3. Имеются открытые спортивные площадки с твердым покрытием: площадка для волейбола (Высоковольтная д.9) .
4. Стадион «Локомотив» (Первомайский пр.49а).

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

1. Посадочные места по количеству обучающихся;
2. Рабочее место преподавателя;
3. Спортивный инвентарь:коврики для йоги, гимнастические палки, гантели, набивные мячи,волейбольные мячи,сетка для волейбола, дорожка для прыжка в длину,секундомер.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

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.

3.2.1. 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>

Дополнительные источники:

1.. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6.Прошляков В.Д. Основы оздоровительной физической культуры: справочник/В.Д. Прошляков, М.В.Лапкин.- Рязань:РязГМУ,2018.-86с.-

7..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.-

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по выполнению практической подготовки для обучающихся по специальности среднего профессионального образования 31.02.03 Лабораторная диагностика

2. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы для обучающихся по специальности среднего профессионального образования 31.02.03 Лабораторная диагностика

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/ http://www.medcollegelib.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)
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,	Открытый доступ

медицинские книги и методические пособия, рефераты и истории болезней для студентов и практикующих врачей, https://doctorspb.ru/	
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://dlib.eastview.com/	Открытый доступ
ЭБС «Лань» Здесь представлены учебники, пособия, монографии, научные журналы и другой электронный контент. Читать литературу без регистрации можно с компьютеров университета. https://e.lanbook.com/	Открытый доступ
«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 текстам и медиаконтенту. Издания РязГМУ и других участников проекта можно найти на «Электронных полках учебных дисциплин» . Часть изданий, размещенных в «Большой медицинской библиотеке», содержит текстовые 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» .	Открытый доступ
Национальная электронная библиотека (НЭБ) Это государственная информационная система, которая объединяет оцифрованные фонды российских библиотек. http://нэб.рф ; https://rusneb.ru/	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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания: - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений
Умения: - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар	- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей	- оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа дисциплины	СГ.04. Физическая культура
Кафедра - разработчик рабочей программы	Кафедра физического воспитания и здоровья
Уровень профессионального образования	Среднее профессиональное образование
Специальность	31.02.03 Лабораторная диагностика
Квалификация	Медицинский лабораторный техник
Форма обучения	Очная
Место дисциплины в структуре образовательной программы	Социально-гуманитарный цикл (обязательная часть)
Краткое содержание дисциплины	Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности. Раздел 2. Легкая атлетика Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол. Раздел 4. Гимнастика. Раздел 5. Общая физическая подготовка
Коды формируемых компетенций	ОК 01-08
Объем, часы	68
Вид промежуточной аттестации	Зачет с оценкой