



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 21.05.2024г

Рабочая программа дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа - программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.02 Акушерское дело
Квалификация базовой подготовки	Акушерка/ Акушер
Форма обучения	Очная

Разработчик (и): цикловая методическая комиссия общеобразовательного и социально-гуманитарного цикла

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
И.С.Гребенкина	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Рецензент (ы):

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
В.Г.Дорошенко	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Одобрено: цикловой методической комиссией общеобразовательного и социально-гуманитарного цикла, Протокол № 9 от 06.04.2024г.

методическим советом филиала, Протокол № 9 от 14.04.2024 г.

учебно-методическим советом университета, Протокол № 7 от 25.04.2024 г.

Нормативная справка.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с:

ФГОС СПО	Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 N 969 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело"
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности	Приказ Министерства образования и науки 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

### Физическая культура

#### 1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.02 Акушерское дело

**1.2. Место дисциплины в структуре программы** подготовки специалистов среднего звена - Общий гуманитарный и социально – экономический учебный цикл

#### 1.3. Цели и задачи дисциплины– требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	344
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	172
контрольные работы	
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	172
в том числе:	
- составление комплексов упражнений;	14
- составление презентаций по конкретной теме;	6
- составление оздоровительной программы;	20
- самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития;	6
-совершенствование изученных упражнений базовых видов спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, лыжная подготовка, гимнастика)	126
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

## «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Основы физической культуры</b>	<b>6</b>	
	Теория и практика физической культуры		
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социо – культурное развитие личности студента	<u>Самостоятельная работа</u> 1. Физическая культура в структуре профессионального образования, профессионально – оздоровительная направленность физического воспитания. 2. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования. 3. Основы здорового образа жизни. Активный отдых в современных видах труда. Профилактика травматизма. 4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 5. Социальная значимость физического воспитания молодежи. 6. Социальная значимость физического воспитания молодежи. 7. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования. 9. Определение физического развития. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. 10. Методика составления и проведения самостоятельных занятий с учетом пола и возраста занимающегося. 11. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).	<b>6</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>87</b>	

<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции.	<u>Содержание</u> 1.Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения) 3.Развитие и совершенствование двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости и др.)	<b>4</b>	<b>2</b>
	<u>Практические занятия</u>	4	
	1.Разучивание и закрепление техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений 3. Совершенствование двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости и др.)	2 1	
		1	
<b>Тема 2.2.</b> Кроссовая подготовка	<u>Содержание</u> 1. Кроссовая подготовка 2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 3.Повышение уровня ОФП. 4.Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.	<b>12</b>	<b>2</b>
	<u>Практические занятия</u>	12	
	1.Кроссовая подготовка 2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции 3.Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. 4.Закрепление практики судейства в легкой атлетике	8 2 1 1	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции	<u>Содержание</u> 1.Обучение технике бега на средние дистанции. 2.Повышение уровня О.Ф.П. 3.Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.	<b>6</b>	<b>3</b>
	<u>Практические занятия</u>	6	
	1. Разучивание техники бега на средние дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2 4	
<b>Тема 2.4.</b> Бег на длинные дистанции	<u>Содержание</u> 1.Обучение технике старта, стартового разгона, финиширования в беге на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники бега по дистанции. 3.Разучивание комплексов специальных упражнений.	<b>12</b>	<b>3</b>
	<u>Практические занятия</u>	12	
	1. Разучивание техники старта, стартового разгона финиширования в беге на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники бега в беге на длинные дистанции. Воспитание выносливости.	2 10	
<b>Тема 2.5.</b> Бег на короткие, средние и длинные дистанции	<u>Содержание</u> 1.Прием контрольного норматива: бег 100 м на время. 2.Прием К.Н. бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши на время 3.Прием К.Н. бег 1000 м – девушки, 3000 м – юноши на время 4.Тестирование двигательной подготовленности	<b>12</b>	<b>3</b>
	<u>Практические занятия</u>	12	
	1.Выполнение контрольных нормативов в легкой атлетике	6	

	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 5. Выполнение тестов двигательной подготовленности	1 1 2 2	
	Самостоятельная работа	<b>41</b>	
	1. Составление комплекса упражнений. 2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; выполнение дыхательных упражнений; утренней гигиенической гимнастики.	14 27	
<b>Раздел 3</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>70</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Ведение мяча, передачи и броски мяча в кольцо с места	<u>Содержание</u> 1. Обучение технике выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. 2. Основные направления развития физических качеств. 3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	<b>4</b>	2
	<u>Практические занятия</u>	4	
	1. Разучивание и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе	4	
<b>Тема 3.2.</b> Ведение и передачи мяча в движении, бросок в кольцо после ведения мяча	<u>Содержание</u> 1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок» 2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, после ведения мяча. 3. Развитие логического мышления при игре в баскетбол.	<b>6</b>	2
	<u>Практические занятия</u>	6	
	1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок», броска мяча в кольцо после ведения.	6	
<b>Тема 3.3.</b> Штрафной бросок, правила игры в баскетбол, игра в баскетбол	<u>Содержание</u> 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение ловля и передача мяча в колонне и кругу. 2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Закрепление техники выполнения броска с места и в движении. 4. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	<b>6</b>	
	<u>Практические занятия</u>	6	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещений в защитной стойке баскетболиста. применение правил игры в баскетбол.	6	

<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники технических элементов баскетбола	<b>Содержание</b> 1. Совершенствование техники владения мячом. 2. Прием контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 3. Прием контрольных нормативов: бросок мяча с места в кольцо. 4. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	<b>10</b>	3
	<b>Практические занятия</b>	10	
	1. Выполнение контрольных нормативов	4	
	2. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>44</b>	
1. Самостоятельная работа над составлением оздоровительной программы для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. 2. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	20 24		
<b>Раздел 4</b>	<b>Волейбол</b>	<b>48</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу двумя руками	<b>Содержание</b> 1. Обучение технике перемещений, стоек. 2. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости). 3. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	<b>8</b>	2
	<b>Практическое занятие</b>	8	
	1. Разучивание и закрепление техники передач мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу двумя руками	6	
	2. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости).	2	
<b>Тема 4.2.</b> Подачи и прием мяча от нее	<b>Содержание</b> 1. Обучение технике нижней прямой подачи и приема мяча от нее. 2. Закрепление техники приема мяча после подачи. 3. Совершенствование выполнения технических приемов волейбола в учебной игре.	<b>6</b>	2
	<b>Практическое занятие</b>	6	
	1. Разучивание и закрепление техники нижней прямой подачи и приема мяча от нее, учебная игра.	6	
<b>Тема 4.3.</b> Нападающий удар, блокирование	<b>Содержание</b> 1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Обучение технике блокирования. 3. Совершенствование техники изученных приемов.	<b>6</b>	2
	<b>Практическое занятие</b>	6	
	Выполнение технических приемов в учебной игре, соблюдая правила соревнований	6	

<b>Тема 4.4.</b> Совершенствование технических элементов волейбола	<u>Содержание</u> 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча сверху двумя руками от стены, прием мяча снизу двумя руками от стены. 2. Прием контрольных нормативов: подача мяча. 3. Учебно-тренировочная игра по правилам соревнований.	<b>10</b>	
	<u>Практическое занятие</u>	10	
	1. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. 2. Выполнение К.Н. волейбола.	8 2	
	Самостоятельная работа	<b>18</b>	
	1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом, выполнение утренней гигиенической гимнастики, комплекса упражнений на развитие силы мышц ног и координации движений.	18	
<b>Раздел 5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>73</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Попеременный двухшажный ход. Подъем и спуск в основной стойке. Торможение «плугом».	<u>Содержание</u> 1. Обучение и закрепление техники попеременного двухшажного хода. 2. Обучение и закрепление техники подъемов и спуска в основной стойке. 3. Обучение и закрепление техники торможения «плугом».	<b>8</b>	
	<u>Практические занятия</u>	8	
	1. Разучивание и закрепление техники попеременного двухшажного хода. 2. Овладение и закрепление техники подъемов и спуска в основной стойке. 3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	2 2 4	
<b>Тема 5.2.</b> Одновременный бесшажный и одношажный ход, подъем способом «полуёлочка», «елочка»	<u>Содержание</u> 1. Обучение технике одновременного бесшажного и одношажного ходов. 2. Обучение технике подъемов способом «полуёлочка» и «елочка», спусков на учебном склоне.	<b>6</b>	
	<u>Практические занятия</u>	6	
	1. Разучивание и закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. 2. Воспитание выносливости.	4 2	



<b>Тема 5.3.</b> Поворот «переступанием», «полуплугом». Переход с хода на ход.	<b>Содержание</b> 1.Обучение технике поворота «переступанием», «полуплугом». 2.Обучение технике перехода с хода на ход. 3.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	<b>8</b>	3
	Практические занятия	8	
	1.Разучивание техники поворота «переступанием», «полуплугом», техникой перехода с хода на ход. 2.Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге.	4 4	
<b>Тема 5.4.</b> Совершенствование техники лыжных ходов	<b>Содержание</b> 1.Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. 2.Оценка техники спуска в основной стойке. 3.Оценка техники поворота в движении «переступанием», «полуплугом» на склоне средней крутизны. 4. Оценка техники одновременных ходов. 5. Оценка техники перехода с хода на ход 6.Прием контрольных нормативов: прохождение дистанции 3 км. (девушки). 5 км. (юноши).	<b>14</b>	2
	Практические занятия	14	
	1.Выполнение контрольных нормативов 3 км (девушки), 5 км (юноши) 2.Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	6 8	
	Самостоятельная работа	<b>37</b>	
	1. Совершенствование техники лыжных ходов, выполнение комплексов упражнений для развития различных групп мышц, воспитание выносливости.	37	
<b>Раздел 6</b>	<b>Оздоровительная гимнастика</b>	<b>50</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Фитбол – гимнастика	<b>Содержание</b> 1.Обучение комплексу упражнений на фитбол – мячах для мышц плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и ягодиц, для развития гибкости. 2.Совершенствование изученных упражнений на фитбол – мячах для различных групп мышц. 3.Обучение комплексу упражнений дыхательной гимнастики	<b>8</b>	2
	Практические занятия	8	
	1.Разучивание и закрепление комплекса упражнений на фитбол-мячах для различных групп мышц. 2.Развитие гибкости и ловкости. 3. Разучивание и закрепление комплекса упражнений дыхательной гимнастики	4 2 2	

<b>Тема 6.2.</b> Стретчинг	<u>Содержание</u> 1. Обучение комплексам упражнений стретчинга. 2. Совершенствование техники упражнений на растяжение. 3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	<b>6</b>	2
	Практические занятия	6	
	1. Разучивание и закрепление техники выполнения упражнений стретчинга, в том числе и на релаксацию. 2. Развитие гибкости	4 2	
<b>Тема 6.3.</b> Строевые упражнения, висы, упоры, упражнения в равновесии	<u>Содержание</u> 1. Обучение строевым упражнениям, технике выполнения висов, упоров, комплексу упражнений в равновесии. 2. Совершенствование изученных упражнений 3. Воспитание морально-волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента. 4. Обучение комплексу упражнений гимнастики для снятия утомления с глаз	<b>8</b>	3
	Практические занятия	8	
	1. Разучивание и закрепление выполнения строевых упражнений, висов, упоров, упражнений в равновесии, воспитание волевых качеств 2. Разучивание комплекса упражнений гимнастики для снятия утомления с глаз	6 2	
<b>Тема 6.4.</b> Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки	<u>Содержание</u> 1. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. 2. Обучение упражнениям, формирующим правильную осанку и исправляющим дефекты осанки. 3. Обучение подбору специальных и О.Р.У, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов. 2. Прием контрольного норматива: комбинация гимнастических упражнений; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики; комплекс упражнений гимнастики для снятия утомления с глаз; комплекс упражнений дыхательной гимнастики, комплекс упражнений корригирующей гимнастики. 3. Совершенствование изученных комплексов упражнений: фитбол- гимнастика, стретчинг	<b>8</b>	3
	Практические занятия	8	
	1. Выполнение контрольных нормативов гимнастики. 2. Совершенствование изученных элементов гимнастики	6 2	
	Самостоятельная работа	<b>20</b>	
	1. Совершенствование комплексов упражнений на силу, гибкость, ловкость, утренней гимнастической гимнастики.	20	

Раздел 7	Оценка уровня физического развития	10	
<b>Тема 7.1.</b> Основы тестирования занимающихся физическими упражнениями	<u>Содержание</u> 1.Ознакомление с методиками определения физического развития, показателей физической подготовленности.	<b>2</b>	2
	<u>Практическое занятие</u>	2	
	1. Овладение основами методик оценки физического развития, физической подготовленности.	2	
<b>Тема 7.2.</b> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	<u>Содержание</u> 1.Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. 2.Ознакомление с дневником самоконтроля. 3.Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	<b>2</b>	2
	<u>Практическое занятие</u>	2	
	1.Овладение и закрепление методами контроля физического состояния здоровья, самоконтроля.		
	<u>Самостоятельная работа</u>	<b>6</b>	
	1.Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	6	
	<b>ИТОГО</b>	<b>344</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала, спортивной, кабинета преподавателя физической культуры, помещения для самостоятельной работы.

##### Оборудование спортивного зала:

- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- мячи для фитбола;
- канат для лазания;
- скакалка;
- коврики гимнастические;
- стартовые флажки;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- маты гимнастические;
- щит баскетбольный с кольцом;
- волейбольная сетка;
- кольцо баскетбольное;
- сетка баскетбольная;
- щит баскетбольный;
- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная;
- бревно гимнастическое тренировочное;
- мост гимнастический подкидной;

##### Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- стандартные ворота;
- баскетбольная площадка;
- металлические стойки с баскетбольными корзинами;
- волейбольная площадка;
- металлические стойки для крепления волейбольных сеток;
- беговая дорожка;
- элементы полосы препятствий: одиночный окоп для стрельбы и метания гранат;
- свисток, нагрудные номера, секундомер, компас;

##### Спортивная:

- стеллаж для лыж;
- лыжный комплект;
- шкаф для сушки лыжных ботинок;
- флажки для разметки лыжной трассы;
- лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками;
- обруч гимнастический;
- канат для перетягивания;
- граната спортивная для метания;
- рулетка;
- стеллаж для инвентаря;
- динамометр;
- перчатки вратарские

- нагрудные номера
- свисток
- конус с втулкой, палкой и флажком
- набор для подвижных игр (в сумке)
- комплект для проведения спортмероприятий (в бауле)
- комплект судейский (в сумке)
- насос для накачивания мячей
- жилетка игровая
- секундомер
- мяч для метания
- палочка эстафетная
- нагрудные номера
- обруч гимнастический
- граната спортивная для метания
- комплект гантелей
- рулетка

#### **Кабинет преподавателя физической культуры:**

- стол преподавателя
- кресло преподавателя
- шкаф для одежды
- компьютер с выходом в сеть Интернет
- музыкальный центр

#### Установленное ПО:

MS Windows 7 - Лицензионный договор № Tr000058195 от 26.11.2015г. ЗАО «Софтлайн Трейд»

MS Office 2007 - Лицензионный договор № 20090903/10 от 15.10.2009г. ООО «Интеллект Технологии»

WinRAR - Лицензионный договор № 20091015/08 от 15.10.2009г. ООО «Интеллект Технологии»

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. - М.: ИЦ «Академия», 2018. - 304 с.

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. -

URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html>

##### **Методическая литература:**

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:**

3. 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](#)

### Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы для обучающихся по специальности среднего профессионального образования 31.02.02 Акушерское дело / Ряз. гос. мед. ун-т; Ефрем. филиал. - Рязань : РИО РязГМУ, 2022.

<https://lib.rzgmu.ru/marcweb4/Download.asp?type=2&filename=%D0%9C%D0%A0%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D1%8B%D0%BF.%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82.%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%8B%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%2031.02.02%20%D0%90%D0%BA%D1%83%D1%88.%20%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%BE.docx&reserved=%D0%9C%D0%A0%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D1%8B%D0%BF.%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82.%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%8B%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%2031.02.02%20%D0%90%D0%BA%D1%83%D1%88.%20%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%BE>

2. Методические рекомендации по выполнению практической подготовки для обучающихся по специальности среднего профессионального образования 31.02.02 Акушерское дело / Ряз. гос. мед. ун-т; Ефрем. филиал. - Рязань : РИО РязГМУ, 2022.

<https://lib.rzgmu.ru/marcweb4/Download.asp?type=2&filename=%D0%9C%D0%A0%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D1%8B%D0%BF.%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82.%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%2031.02.02%20%D0%90%D0%BA%D1%83%D1%88.%20%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%BE.docx&reserved=%D0%9C%D0%A0%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D1%8B%D0%BF.%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82.%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%2031.02.02%20%D0%90%D0%BA%D1%83%D1%88.%20%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%BE>

### Интернет-ресурсы:

Электронные образовательные ресурсы	Доступ к ресурсу
ЭБС «Консультант студента» <a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a> <a href="http://www.medcollegelib.ru/">http://www.medcollegelib.ru/</a>	Доступ неограничен (после авторизации)
ЭБС "Юрайт" <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	Доступ неограничен (после авторизации)
Электронная библиотека РязГМУ <a href="https://lib.rzgmu.ru/">https://lib.rzgmu.ru/</a>	Доступ неограничен (после авторизации)
ЭБС IPRbooks <a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>	Доступ неограничен (после авторизации)
<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a> - ( Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту)	Доступ неограничен
<a href="https://minsport.gov.ru/">https://minsport.gov.ru/</a> - Министерство спорта Российской Федерации	Доступ неограничен
<a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования	Доступ неограничен

Российской Государственной Академии Физической Культуры	
<a href="http://www.teoriya.ru/rut">http://www.teoriya.ru/rut</a> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры	Доступ неограничен

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, а также промежуточной аттестации в форме тестирования.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тестовый контроль. Разноуровневые задания. Тесты для оценки двигательной подготовленности
<b>Знать:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестовый контроль
2. Основы здорового образа жизни	Тестовый контроль



## **5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Акушерка/ Акушер (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.