



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 Росси

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 31.02.01 Лечебное дело
Квалификация	Фельдшер
Форма обучения	Очная

Разработчик (и): цикловая методическая комиссия общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин

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 общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин, Протокол № 9 от 02.04.2025 г.

методическим советом филиала, Протокол № 9 от 04.04.2025 г.

учебно-методическим советом университета, Протокол № 5 от 24.04.2025 т.

Нормативная справка.

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

ФГОС СПО	Приказ Министерства просвещения РФ от 4 июля 2022 г. №526 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное 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.
**2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **31.02.01 Лечебное дело**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:
ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
OK 04	<p><u>Уметь:</u></p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования индивидуальных физическими упражнениями различной направленности</p>
OK 08		

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах

Объем образовательной программы учебной дисциплины	190
в т.ч. в форме практической подготовки	158
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	158
<i>Самостоятельная работа</i>	22
Промежуточная аттестация в форме : 3 зачета, дифференцированного зачета	

3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированием которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		14	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	10	
Здоровый образ жизни	<p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	10	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Раздел 2. Легкая атлетика		44	

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	12	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	12	
Совершенствование техники длительного бега	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	8	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	8	
Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, бег на выносливость	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		50	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Тема3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.Выполнение комплекса упражнений по ОФП	6	
Тема3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение нижней прямой и боковой подач. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса,брюшного пресса, мышц ног	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	8	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	8	
	Выполнение верхней прямой подачи. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	12	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	12	
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Отработка навыков судейства в волейболе	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	8	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	8	
	Выполнение передачи мяча в парах или от стены, подачи	2	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Игра по правилам	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Баскетбол		50	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	6	OK 04

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Выполнение перемещений, остановок, поворотов. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Выполнение передач мяча различными способами. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Выполнение ведения мяча и бросков мяча в корзину с места, в движении, прыжком. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Выполнение штрафных бросков.Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Тактические действия в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола	6	
	Игра по правилам	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема4.6. Практика судейства в	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	

баскетболе	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо;штрафной бросок;броски по точкам;баскетбольная «дорожка»	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Гимнастика		26	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Отработка строевых приёмов	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Отработка техники акробатических упражнений	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.3. Упражнения на перекладине (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	Содержание учебного материала	8	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	8	
	Перекладина: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, сосокки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение упражнений с гантелями (юноши)	8	
	Бревно: наскок, ходьба, полуушпагат, уголок, равновесие, повороты, сосок.		
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	8	OK 04 OK 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	В том числе практических занятий	8	

	Выполнение комплекса ОРУ	4	
	Контроль комбинации по акробатике	1	
	Контроль комбинации на бревне, перекладине	1	
	Контроль выполнения упражнений по фитбол-гимнастике	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 6. Атлетическая, дыхательная гимнастика		6	
Тема.6.1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	4	OK 04
	В том числе практических занятий	4	OK 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего		190	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект, щит баскетбольный навесной, ворота, для мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей обрезиненных.

Оборудование для проведения соревнований

Аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

Турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флаги, флаги красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка, секундометры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-е изд.,степ.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд. ,перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с. - ISBN 978-5-9704

3.2.1.Электронные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 22.06.2023).
2. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 22.06.2023).

3.2.2.Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 22.06.2023). Ягодин,

2. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html> (дата обращения: 22.06.2023).

3.2.3.Интернет-ресурсы:

Электронные образовательные ресурсы	Доступ к ресурсу
ЭБС «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/ http://www.medcollegelib.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
Электронная библиотека РязГМУ https://lib.rzgmu.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
ЭБС IPRbooks https://www.iprbookshop.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
https://www.gto.ru/ - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Доступ неограничен
http://lib.sportedu.ru/ - (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту)	Доступ неограничен
https://minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации	Доступ неограничен
http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры	Доступ неограничен

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

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	Тестовый контроль
<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	Разноуровневые задания; тесты для оценки двигательной подготовленности, сдача норм ГТО