



Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России
(протокол от 20.01.2026 N 6)
Ректор Р.Е. Калинин

| | |
|------------------------------|---|
| Рабочая программа дисциплины | СГ.04. Физическая культура |
| Образовательная программа | Основная профессиональная образовательная программа среднего профессионального образования – программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая |

Разработчик (и):

| ФИО | Ученая степень, ученое звание | Место работы (организация) | Должность |
|---------------|----------------------------------|---|---------------|
| Мальцева С.В. | – | Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России | преподаватель |

Рецензент (ы):

| ФИО | Ученая степень, ученое звание | Место работы (организация) | Должность |
|-----------------|--|-------------------------------------|--|
| Пономарева Г.В. | кандидат педагогических наук, доцент | ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России | заведующий кафедрой физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины |

Одобрено методическим советом Ефремовского филиала ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России (Протокол от 24.12.2025 N 5).

Одобрено учебно-методическим советом ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России (Протокол от 25.12.2025 N 3).

Рецензия
на рабочую программу и комплект оценочных материалов дисциплины
СГ.04. Физическая культура

Обязательная часть социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая (далее – образовательная программа) предусматривает изучение дисциплины СГ.04. Физическая культура.

Рабочая программа и комплект оценочных материалов дисциплины СГ.04. Физическая культура разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

Рабочая программа отражает место дисциплины в структуре образовательной программы, определяет объем дисциплины и виды учебной работы, форму промежуточной аттестации, критерии и методы оценки результатов освоения дисциплины.

Содержание рабочей программы направлено на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для осуществления профессиональной деятельности, а также способствует формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний. Планируемые результаты обучения по дисциплине соотнесены с требуемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

Тематический план, перечень основной литературы и дополнительных источников, информационные ресурсы, методические материалы, а также материально-техническое обеспечение отвечают требованиям современности в образовании и обеспечивают качественное, структурированное и систематизированное обучение в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности.

Комплект оценочных материалов включает задания различных типов и позволяет провести комплексную оценку уровня сформированности компетенций на всех этапах освоения дисциплины.

Рабочая программа дисциплины и комплект оценочных материалов могут быть использованы при реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

Заведующий кафедрой физического воспитания,
лечебной физкультуры и спортивной медицины
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России



Г.В. Пономарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Место в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина СГ.04. Физическая культура (далее – рабочая программа, дисциплина) является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы профессиональной подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая (далее – ФГОС СПО).

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции, в соответствии с которыми соотнесены планируемые результаты обучения:

| Коды компетенции | Планируемые результаты обучения | |
|------------------|---|---|
| | Умения | Знания |
| ОК 04 ОК 08 | - 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 | - знать 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы дисциплины, в т.ч. | 130 |
| теоретическое обучение | 10 |
| практические занятия/ в т.ч. практическая подготовка | 114 |
| Самостоятельная работа | 6 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета с оценкой | |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины:

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч. / в т. ч. в форме практической подготовки, акад. ч. | Коды компетенций |
|--|---|---|------------------|
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ | | 10/8 | ОК 04 |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | <p>Содержание</p> <p>Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»</p> | <p>1/0</p> <p>1</p> | ОК 08 |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <p>Содержание</p> <p>Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>1. Структура самостоятельного тренировочного занятия и основное содержание его частей</p> <p>2. Основные средства и методы самостоятельных занятий</p> | <p>9/8</p> <p>1</p> <p>8/8</p> <p>4</p> <p>4</p> | |
| Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика | | 22/20 | ОК 04 ОК 08 |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на | <p>Содержание</p> <p>Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование</p> | <p>6/4</p> <p>2</p> | |

| | | | |
|---|--|--------------|--|
| короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | Содержание | 4/4 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 1. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 4 | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Содержание | 4/4 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 1. Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 4 | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | Содержание | 4/4 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 1. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | 4 | |
| Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | Содержание | 4/4 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 1. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60 м, 100 м, 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, бег на выносливость. | 4 | |
| Раздел 3. Волейбол | | 46/42 | |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание | 10/6 | |
| | Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка | 4 | |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | 1. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 6 | |
| Тема 3.2. | Содержание | 6/6 | |
| | В том числе практических занятий | 6 | |

| | | | |
|--|--|--------------|----------------|
| Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | 1. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | | |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Содержание | 6/6 | |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | 1. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 6 | |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | Содержание | 6/6 | |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | 1. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару | 6 | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | Содержание | 4/4 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 1. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча | 4 | |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | Содержание | 4/4 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 1. Отработка навыков судейства в волейболе | 4 | |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | Содержание | 10/10 | |
| | В том числе практических занятий | 10/10 | |
| | 1. Выполнение передачи мяча в парах | 2 | |
| | 2. Игра по упрощённым правилам волейбола | 4 | |
| | 2. Игра по правилам | 4 | |
| Раздел 4. Баскетбол | | 24/24 | |
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Содержание | 4/4 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 | |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание | 4/4 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |

| | | | |
|---|--|--------------|----------------|
| | 1. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | 4 | |
| Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Содержание | 4/4 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 4 | |
| Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП | Содержание | 4/4 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 4 | |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | Содержание | 4/4 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 1. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 | |
| | 2. Игра по правилам | 2 | |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе | Содержание | 4/4 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 1. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 | |
| | 2. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 2 | |
| Раздел 5. Физкультурно-оздоровительные технологии | | 26/20 | ОК 04 ОК 08 |
| Тема 5.1. Оздоровительная аэробика | Содержание | 6/5 | |
| | Меры предупреждения травм на занятиях оздоровительной направленности. | 1 | |
| | В том числе практических занятий | 5 | |
| | 1. Терминология оздоровительной аэробики; техника выполнения базовых шагов оздоровительной аэробики. | 1 | |

| | | | |
|---|--|----------------|----------------|
| | 2. Комбинации базовых, основных, модифицированных шагов в соответствии с музыкальным сопровождением, синхронизировать работу рук и ног. | 4 | |
| Тема 5.2. Пилатес | Содержание | 4/4 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 1. Особенности занятий данного направления. Основные принципы метода пилатес. Практическое занятие. Техника рационального дыхания и релаксации. | 2 | |
| | 2. Техника выполнения упражнений базового уровня сложности | 2 | |
| Тема 5.3. Стретчинг | Содержание | 8/6 | |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | 1. Комплекс упражнений, направленных на улучшение гибкости, развитие подвижности в суставах и эластичности мышц. | 6 | |
| Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание | 8/5 | |
| | 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, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 1 | |
| | В том числе практических занятий | 5 | |
| | 1. Выполнение комплекса ОРУ | 3 | |
| | 2. Контроль выполнения комплексов ОРУ. | 2 | |
| Самостоятельная работа обучающихся по систематизации и закреплению полученных теоретических знаний и практических умений по тематике дисциплины | | 6 | ОК 04 ОК 08 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета с оценкой | | | ОК 04 ОК 08 |
| Всего: | | 130/114 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы предусмотрены специальные помещения, представляющие собой:

3.1.1. учебную аудиторию для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенную:

– оборудованием, техническими средствами обучения: учебная мебель, рабочее место преподавателя, учебная доска, учебно-наглядные пособия (стенды, плакаты), ростомер, весы, сантиметр, секундомер, тонометр, компьютерная техника 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 информационно-коммуникационных технологий), и (или) мультимедийное (демонстрационное) оборудование;

– расходными материалами;

3.1.2. спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем, расходными материалами;

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

3.2. Информационное обеспечение

Для реализации рабочей 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. Основные издания:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 609 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18616-1. – Электронная версия доступна на сайте ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

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, 2024. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Электронная версия доступна на образовательной платформе Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

3.2.2. Дополнительные источники:

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

3.2.3. Методические материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практической подготовки.
2. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы.

3.2.4. Информационные ресурсы:

| Электронные библиотечные системы и ресурсы, профессиональные базы данных и информационные справочные системы | Доступ |
|--|--|
| 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) |
| ЭБС «Лань» – электронно-библиотечная система предоставляет пользователям доступ к чтению электронных версий книг, журналов и другого электронного контента, https://e.lanbook.com/ | 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 библиотеки |
| Официальный интернет-портал правовой информации, http://www.pravo.gov.ru/ | Открытый доступ |
| Национальная электронная библиотека (НЭБ) Государственная информационная система, объединяющая оцифрованные фонды российских библиотек, https://rusneb.ru/ | Открытый доступ |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
|--|--|---|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| Знания: – 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; | – определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – демонстрирует знание основ здорового образа жизни; – определяет условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – знает правила и способы планирования системы | Опрос Тестирование Выполнение практических заданий Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся |

| | | |
|--|---|--|
| <p>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>в процессе выполнения заданий Промежуточная аттестация</p> |
| <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> | | |
| <p><u>Умения:</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>– 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 в профессиональной деятельности</p> | <p>Опрос Тестирование Выполнение практических заданий Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся в процессе выполнения заданий Промежуточная аттестация</p> |