



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	СГ.03 Физическая культура
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа - программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 13.02.13 Эксплуатация электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
Квалификация	Техник
Форма обучения	Очная

Разработчик (и): цикловая методическая комиссия специальности 13.02.11  
Техническая эксплуатация электрического и электромеханического оборудования  
(по отраслям)

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 специальности 13.02.11  
Техническая эксплуатация электрического и электромеханического оборудования  
(по отраслям), 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 СГ.03 Физическая культура разработана в соответствии с:

ФГОС СПО	Приказ Минобрнауки России от 27.10.2023 N 797 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)»
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 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

**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 172 часа, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 162 часа;

самостоятельной работы обучающегося 10 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная учебная нагрузка (всего)	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	10
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</i>	

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**«Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>44</b>	
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<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.) <u>Практические занятия</u>	4	2
<b>Тема 1.2</b> Бег на короткие дистанции	<u>Содержание</u> 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2.Повышение уровня ОФП. 3.Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике. <u>Практические занятия</u>	4	2
<b>Тема 1.3</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. <u>Практические занятия</u>	6	3
<b>Тема 1.4</b> Бег на длинные дистанции	<u>Содержание</u> 1.Обучение технике старта, стартового разбега, финиширования. 2. Совершенствование техники бега по дистанции. 3.Разучивание комплексов специальных упражнений <u>Практические занятия</u>	16	3
	1.Совершенствование техники бега на длинные	2	

	дистанции. 2.Воспитание выносливости. Кроссовый бег	14	
<b>Тема 1.5</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	<b>12</b>	<b>3</b>
	<u>Практические занятия</u>	12	
	1.Выполнение контрольных нормативов в легкой атлетике	4	
	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
	3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	
<u>Самостоятельная работа</u>	<b>2</b>		
1.Составление комплекса упражнений. 2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; выполнение дыхательных упражнений; утренней гигиенической гимнастики.	1 1		
<b>Раздел 2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>26</b>	
<b>Тема2.1</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска 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 2.2</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага - бросок	<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. 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».	6	
<b>Тема 2.3</b>	<u>Содержание</u>	<b>6</b>	

Техника выполнения штрафного броска, ведение ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила игры в баскетбол	1.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение ловля и передача мяча в колонне и кругу. 2.Закрепление техники выполнения броска с места. 3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	Практические занятия	6	
<b>Тема2.4.</b> Совершенствование технических элементов баскетбола	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещений в защитной стойке баскетболиста. Игра по правилам.	6	3
	<u>Содержание</u> 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>8</b>	
	Практические занятия	8	
	1.Выполнение контрольных нормативов	4	
	2. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	4	
	Самостоятельная работа	<b>2</b>	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	2	
<b>Раздел 3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>28</b>	
<b>Тема 3.1</b> Техника перемещений, стоек, техника передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу двумя руками	<u>Содержание</u> 1.Обучение технике перемещений, стоек. 2.Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, ловкость). 3.Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	<b>6</b>	2
	Практическое занятие	6	
	1. Разучивание и закрепление техники передач мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу двумя руками	6	
<b>Тема 3.2</b> Техника нижней прямой подачи и приема мяча от нее	<u>Содержание</u> 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
	Практическое занятие	6	
	1.Разучивание и закрепление техники нижней прямой	6	

	подачи и приема мяча от нее, учебная игра		
<b>Тема 3.3</b> Техника прямого нападающего удара, блокирование	<u>Содержание</u> 1.Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Обучение технике блокирования. 3.Совершенствование техники изученных приемов.	<b>8</b>	2
	Практическое занятие	8	
	Выполнение технических приемов в учебной игре, соблюдая правила соревнований	8	
<b>Тема 3.4</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<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>6</b>	
	Практическое занятие	6	
	1.Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	4	
	2.Выполнение К.Н. волейбола.	2	
	Самостоятельная работа	<b>2</b>	
	1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом, выполнение утренней гигиенической гимнастики, комплекса упражнений на развитие силы мышц ног и координации движений.	2	
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>42</b>	
<b>Тема 4.1</b> Техника попеременного двухшажного хода.	<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>6</b>	
	Практические занятия	6	
	1.Разучивание и закрепление техники попеременного двухшажного хода.	2	
	2.Разучивание и закрепление техники подъемов и спуска в основной стойке. 3.Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	2 2	
<b>Тема 4.2</b> Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъемов способом	<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>	
	Практические занятия	6	
	1.Разучивание и закрепление техники перемещения	2	

«полуёлочка», «елочка»	на лыжах на учебном круге. 2. Воспитание выносливости.	4	
<b>Тема 4.3</b> Техника поворота «переступанием», «полуплугом» Техника перехода с хода на ход.	<u>Содержание</u> 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.	6	3
	<u>Практические занятия</u>	6	
	1. Разучивание техники поворота «переступанием», «полуплугом», техникой перехода с хода на ход.	2	
	2. Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге.	6	
<b>Тема 4.4</b> Совершенствование техники лыжных ходов	<u>Содержание</u> 1. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. 2. Оценка техники спуска в основной стойке подъема «елочкой» на учебном склоне. 3. Оценка техники поворота «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).	22	2
	<u>Практические занятия</u>	22	
	1. Выполнение контрольных нормативов 3 км (девушки), 5 км (юноши)	6	
	2. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	16	
	<u>Самостоятельная работа</u>	2	
	1. Совершенствование техники лыжных ходов, выполнение комплексов упражнений для развития различных групп мышц, воспитание выносливости.	2	
<b>Раздел 5</b>	<b>Оздоровительная гимнастика</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 5.1</b> Строевые упражнения, висы, упоры, упражнение 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	2
	<u>Практические занятия</u> 1. Разучивание и закрепление выполнения строевых упражнений, висов, упоров, упражнений в	4	



	равновесии, воспитание волевых качеств		
<b>Тема 5.2</b> Атлетическая гимнастика, упражнения на тренажерах	<u>Содержание</u> 1. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	<b>10</b>	2
	Практические занятия	10	
	1.Разучивание и закрепление выполнения кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. 2. Развитие силы, гибкости, ловкости.	4	
		6	
<b>Тема 5.3</b> Совершенствование выполнения комплексов упражнений оздоровительных видов гимнастики	<u>Содержание</u> 1. Оценка выполнения комплекса упражнений круговой тренировки. 2. Прием контрольных нормативов: - в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног «уголок» до угла 90°; - из вися на высокой перекладине подтягивания; - сгибание, разгибание рук в упоре лежа. 3.Совершенствование изученных комплексов упражнений методом круговой тренировки.	<b>10</b>	3
	Практические занятия	10	
	1. .Выполнение контрольных нормативов.	4	
	2. Совершенствование изученных элементов гимнастики	6	
	Самостоятельная работа	<b>2</b>	
	1. Совершенствование комплексов упражнений на силу, гибкость, ловкость, утренней гимнастической гимнастики.	2	
<b>Раздел 6</b>	<b>Оценка уровня физического развития</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 6.1</b> Основы тестирования занимающихся физическими упражнениями	<u>Содержание</u> 1.Ознакомление с методиками определения физического развития. 2. Ознакомление с методиками определения показателей физической подготовленности.	<b>2</b>	2
	Практическое занятие	2	
	1.Овладение основами методик оценки физического развития, физической подготовленности.	2	
<b>Тема 6.2</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
	Практическое занятие	2	
	1.Овладение и закрепление методами контроля	2	

	физического состояния здоровья, самоконтроля.		
<b>Тема 6.3</b> Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки	<u>Содержание</u> 1.Ознакомление с методикой проведения коррегирующей 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.	<b>2</b>	2
	Практическое занятие	2	
	1.Овладение организацией и методикой проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>172</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Программы дисциплины «Физическая культура» реализуется с использованием открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- стойки волейбольные с волейбольной сеткой
- защитная сетка на окна
- кольцо баскетбольное
- сетка баскетбольная
- щит баскетбольный
- стенка гимнастическая
- перекладина навесная универсальная
- бревно гимнастическое тренировочное
- мост гимнастический подкидной
- мат гимнастический прямой
- скакалка
- коврик гимнастический
- мяч для фитнеса фитбол
- мяч баскетбольный
- мяч волейбольный
- лыжный комплект
- насос для накачивания мячей
- жилетка игровая
- свисток
- секундомер
- мяч для метания
- палочка эстафетная
- нагрудные номера
- обруч гимнастический
- граната спортивная для метания
- комплект гантелей
- рулетка
- флажки для разметки
- гантели
- гири
- штанга

Технические средства обучения: компьютер с выходом в интернет, музыкальный центр, многофункциональное устройство.

## 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-изд.,стер.]- 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» <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)
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> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	Доступ неограничен (после авторизации)
	Доступ неограничен

<p>- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	
<p><a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a> - ( Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту)</p>	<p>Доступ неограничен</p>
<p><a href="https://minsport.gov.ru/">https://minsport.gov.ru/</a> - Министерство спорта Российской Федерации</p>	<p>Доступ неограничен</p>
<p><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 Российской Государственной Академии Физической Культуры</p>	<p>Доступ неограничен</p>
<p><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</p>	<p>Доступ неограничен</p>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств, в том числе по дневнику самоконтроля. Дифзачет.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности, выполнения обучающимися практических заданий по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики; комплекс упражнений гимнастики для снятия утомления с глаз; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; комплекс упражнений корригирующей гимнастики. Дифзачет.

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

Техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

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