

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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 образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08. ПК 3.2., 4.6 ,ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код 22 ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	<ul style="list-style-type: none"> – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в т.ч. в форме практической подготовки	158
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	158
Самостоятельная работа*	-
Промежуточная аттестация	**

2.2. 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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		26/26	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения. Практическое занятие № 2 Биомеханические основы техники бега, бег по дистанции. Биомеханические основы техники бега, бег по дистанции. Практическое занятие № 3 Биомеханические основы техники бега, финиширование, специальные упражнения.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
	Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	
В том числе практических занятий		2	
Практическое занятие № 4. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		2	
Самостоятельная работа обучающихся*		-	
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	6	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 5. Специальные упражнения прыгуна многоскоки, ускорения.	6	
	Практическое занятие № 6 Специальные упражнения прыгуна, маховые упражнения для рук и ног. Практическое занятие № 7 ОФП. Специальные упражнения прыгуна.		

	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 8. Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	6	
	Практическое занятие № 9 Выполнение эстафетного бега 4x100.		
	Практическое занятие № 10 Выполнение челночного бега.		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 11. Выполнение контрольных нормативов в беге.	6	
	Практическое занятие № 12 Выполнение контрольных нормативов в прыжок в длину с места.		
	Практическое занятие № 13 Выполнение контрольных нормативов прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 2. Баскетбол		32/32	
Тема2.1. Стойка игрока, перемещения, остановки. ОФП	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 14. Стойка игрока, перемещения, остановки в баскетболе.	4	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема2.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 16. Передачи мяча в баскетболе.	6	
	Практическое занятие № 17 Выполнение упражнений для развития координационных способностей.		
	Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема2.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места,	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 19 Техника ведения мяча, передачи и броска мяча с	8	

в движении, прыжком. ОФП	места. Практическое занятие № 20 Техника броска мяча в движении. Практическое занятие № 21 Техника броска мяча в прыжке. Практическое занятие № 22 Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-
Тема2.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	6
	В том числе практических занятий	6
	Практическое занятие № 23 Техника штрафных бросков в кольцо. Практическое занятие № 24 Совершенствование техники выполнения штрафного броска в кольцо.	6
	Практическое занятие № 25 Двусторонняя учебная игра.	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-
Тема2.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам баскетбола	2
	Самостоятельная работа обучающихся*	-
Тема2.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие 21. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.	2
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений :штрафной бросок, броски по точкам	2
	Самостоятельная работа обучающихся*	-
Раздел 3. Кроссовая подготовка		
Тема 1. Техника бега по пересеченной местности. Техника бега при подъемах и спусках. Чередование ходьбы и	Содержание учебного материала	28
	1. Овладение техникой подводящих упражнений. 2. Овладение техникой преодоления естественных препятствий и искусственных сооружений. 3. Чередование ходьбы и бега. 4. Преодоление подъемов, спусков	-

бега. Развитие выносливости.

В том числе практических и теоретических занятий	
Теоретическое занятие № 1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2
Теоретическое занятие № 2 Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков.	2
Практическое занятие № 23 Выполнение техники при беге по пересеченной местности. Применение изученных способов при беге по пересеченной местности. Практическое занятие №24 Техника бега по пересеченной местности. Практическое занятие №25 Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Практическое занятие № 26 Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении бега на подъемах и спусках.	8
Практическое занятие № 27 Техника преодоления естественных препятствий и полосы искусственных сооружений. Практическое занятие № 28 Овладение техникой преодоления естественных препятствий и искусственных сооружений. Практическое занятие № 29 Овладение техникой подводящих упражнений, при преодолении естественных препятствий и полосы искусственных сооружений.	6
Практическое занятие № 30 Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочной полосе препятствий. Практическое занятие №31 Чередование ходьбы и бега. Практическое занятие № 32	6

	Овладение техникой правильного дыхания при чередование ходьбы и бега.	
	Практическое занятие № 33 Развитие выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств. Практическое занятие №34 Выполнение контрольного норматива: бег на 2000 м(девушки) на время ,бег 3000м(юноши)без учета времени.	4
Раздел 4. Волейбол		44/44
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие № 35 Выполнение перемещения по зонам площадки.	4
	Практическое занятие № 36 Выполнение тестов по ОФП	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-
Тема3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие № 37. Техника приема мяча снизу и сверху двумя руками.	4
	Практическое занятие № 38 . Техника передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-
Тема3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	6
	В том числе практических занятий	6
	Практическое занятие № 39 Нижняя прямая подача.	6
	Практическое занятие № 40 Нижняя боковая подача	
	Практическое занятие № 41 Техника нижней подачи и приема после нее.	
Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	6
	В том числе практических занятий	6
	Практическое занятие № 42 Верхняя прямая подача.	6
	Практическое занятие № 43 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса.	
	Практическое занятие № 44 Выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц ног	
Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема3.5. Тактика игры в защите	Содержание учебного материала	6
	В том числе практических занятий	6

и нападении	Практическое занятие № 45 Тактика игры в защите и нападении.	6	
	Практическое занятие № 46 Отработка тактики игры.		
	Практическое занятие № 47 Отработка приёмов передачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 48 Основы методики судейства.	4	
	Практическое занятие № 49 Отработка навыков судейства в волейболе .	-	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	14	
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие № 50 Выполнение верхней одиночной передачи мяча.	14	
	Практическое занятие № 51 Выполнение нижней одиночной передачи мяча		
	Практическое занятие № 52 Выполнение верхней передачи мяча в парах		
	Практическое занятие № 53 Выполнение нижней передачи мяча в парах.		
	Практическое занятие № 54 Выполнение подачи мяча по зонам.		
	Практическое занятие № 55 Игра по упрощённым правилам волейбола.		
Практическое занятие № 56 Игра по правилам.	2		
	4		
Самостоятельная работа обучающихся*	-		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		24	
Тема 1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание учебного материала	24	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп.	-	
	2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	В том числе практических и теоретических занятий	24	
	Теоретическое занятие № 57 Двигательная активность и здоровье.	2	
	Теоретическое занятие № 58 Норма двигательной активности человека.	2	
Практическое занятие № 59	2		

	Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.		
	Практическое занятие № 60 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей.	2	
	Практическое занятие № 61 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
	Практическое занятие № 62 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие № 63 Специальные и подводящие упражнения. Практическое занятие № 64 Круговая тренировка. Основы метода. Практическое занятие № 64 Круговая тренировка. Особенности с целью коррекции телосложения.	2	
	Практическое занятие № 66 Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера.	2	
	Практическое занятие № 67 Выполнение комплекса упражнений с гантелями.	2	
	Практическое занятие №68 Выполнение комплекса специальных упражнений.	2	
	Практическое занятие №69 Выполнение комплекса упражнений с гирями.	2	
	Практическое занятие №70 Выполнение разминки и регуляции дыхания.	2	
Раздел6.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10/8	
Тема.6.1.	Содержание учебного материала	10	ОК 04
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых	2	ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	<p>физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p>		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 71. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	4	
	Практическое занятие №72 Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	Практическое занятие № 73. Разучивание профессионально значимых физических качеств.	6	
	Практическое занятие № 74 Формирование профессионально значимых физических качеств.		
	Практическое занятие № 75 Закрепление и совершенствование профессионально значимых физических качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Промежуточная аттестация			
Всего		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал

Открытый стадион широкого профиля

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

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. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3 - Текст: непосредственный

1.2.2 Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата об

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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

1.2.2. 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Знать:</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; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Уметь:</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 организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>