




**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» (ПОАНО «ТПСК»)**

367012, РД, г. Махачкала, ул. Магомеда Галжиева, 22; 367007, РД, г. Махачкала, ул. Бейбулатова, 13. Конт. тел: 8-906-450-00-59;  
8-989-890-01-02. E-mail: [tpsk2019@bk.ru](mailto:tpsk2019@bk.ru); [muradalieva\\_alfiya@mail.ru](mailto:muradalieva_alfiya@mail.ru). Сайт: [pojar-spas.ru](http://pojar-spas.ru). Telegram: [https://t.me/pojar\\_spas](https://t.me/pojar_spas)

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании ПЦК  
Протокол № 1 от «20» 01 2024 г.  
Председатель ПЦК  
  
/Агамирзоева Ш.Р.



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ПОАНО «ТПСК»  
  
Мурадалиева А.В.  
01 \_\_\_\_\_ 2024 г.

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

Специальность 32.02.01 Медико-профилактическое дело  
Квалификация выпускника: санитарный фельдшер

Нормативный срок освоения программы  
на базе среднего общего образования: 1 год 10 месяцев

Форма обучения: очная

Махачкала 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее – СПО **32.02.01 Медико-профилактическое дело** (базовый уровень подготовки)).

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 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 основной образовательной программы

в соответствии с ФГОС СПО по специальности 32.02.01 Медико-профилактическое дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03., ОК 04., ОК 08.знания.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения

и

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03. ОК 04.	<ul style="list-style-type: none"><li>- определять должный уровень физической подготовленности, профессиональных умений и навыков;</li><li>- использовать формы и способы здорового образа жизни, для сохранения и укрепления здоровья;</li><li>- организовывать работу коллектива и команды;</li><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять национальные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- уровень физической подготовленности, необходимый для освоения профессиональных умений и навыков;</li><li>- формы и способы здорового образа жизни;</li><li>- методы амоконтроля;</li><li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

## 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	110
в т.ч. в форме практической подготовки	106
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	106
Самостоятельная работа	

## 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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы учебной дисциплины «Физическая культура»</b>		10/-	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 08
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	2	
	2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		
	3. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		
	4. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.		
5. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управление работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.			
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03 ОК 08
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	4	
	2. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
	3. Использование оздоровительных и профилированных методов физической культуры при занятиях различными видами двигательной активности.		
	4. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. 5. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенсиitivность в развитии профилирующих двигательных качеств.		

	6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК 03</b>
<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	4	<b>ОК 08</b>
	2. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
	3. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.		
<b>Раздел 2. Средства физической культуры для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>		<b>108/108</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	<b>ОК 03</b>
<b>Легкая атлетика</b>	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.		<b>ОК 04</b> <b>ОК 08</b>
	2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством легкой атлетики.		
	3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.		
	4. Прыжки.		
	5. Метания.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>28</b>	
	Практическое занятие 1 «Освоение техники бега на короткие дистанции».	2	
	Практическое занятие 2 «Освоение техники беговых упражнений».	2	
	Практическое занятие 3 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
	Практическое занятие 4 «Освоение техники приема и передачи эстафетной палочки».	2	
	Практическое занятие 5 «Освоение техники бега на средние дистанции».	2	
	Практическое занятие 6 «Освоение техники бега по виражу».	2	
	Практическое занятие 7 «Освоение техники эстафетного бега».	2	
Практическое занятие 8 «Совершенствование техники эстафетного бега».	2		
Практическое занятие 9 «Освоение техники бега на длинные дистанции».	2		

	Практическое занятие 10 «Совершенствование техники бега на длинные дистанции».	2	
	Практическое занятие 11 «Освоение техники метания гранаты».	2	
	Практическое занятие 12 «Совершенствование техники метания гранаты».	2	
	Практическое занятие 13 «Освоение техники прыжка в длину с места».	2	
	Практическое занятие 14 «Совершенствование техники прыжка в длину с места».	2	
Тема 2.2. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.		
	2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством баскетбола.		
	3. Правила баскетбола. Судейство. Жесты судей.		
	4. Стойки и перемещения.		
	5. Передачи и ловля мяча.		
	6. Ведение и бросок мяча с места и в движении.		
	7. Штрафной бросок.		
	8. Ведение и бросок мяча в кольцо в движении.		
	9. Техника и тактика защиты и нападения.		
	10. Учебная игра.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>20</b>	
	Практическое занятие 15 «Совершенствование техники стоек и перемещений».	2	
	Практическое занятие 16 «Совершенствование техники выполнения передачи и ловли мяча, ведения и броска мяча с места».	2	
	Практическое занятие 17 «Освоение техники штрафного броска».	2	
	Практическое занятие 18 «Совершенствование техники штрафного броска».	2	
	Практическое занятие 19 «Освоение техники ведения и броска мяча в кольцо в движении».	2	
Практическое занятие 20 «Освоение техники ведения и броска мяча в кольцо в движении».	2		



	Практическое занятие 21 «Освоение техники защитных действий в накрывании, перехвате мяча».	2	
	Практическое занятие 22 «Освоение техники быстрого прорыва в условиях игрового противоборства».	2	
	Практическое занятие 23 «Совершенствование техники защиты и нападения».	2	
	Практическое занятие 24 «Совершенствование технических элементов в игровой обстановке».	2	
<b>Тема 2.3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу.		
	2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством волейбола.		
	3. Правила игры и судейства в волейболе. Жесты судьи.		
	4. Стойки и перемещения.		
	5. Верхняя и нижняя передача мяча.		
	6. Подача мяча.		
	7. Прием мяча после подачи.		
	8. Нападающий удар.		
	9. Техника и тактика игры.		
	10. Учебная игра.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>20</b>	
	Практическое занятие 25 «Совершенствование стоек и перемещений волейболиста».	2	
	Практическое занятие 26 «Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча».	2	
	Практическое занятие 27 «Освоение техники подачи и приема после нее».	2	
	Практическое занятие 28 «Совершенствование техники подачи и приема после нее».	2	
	Практическое занятие 29 «Освоение техники приема мяча с подачи и разыгрыванию в тройках».	2	

		Практическое занятие 30 «Совершенствование техники приема мяча с подачи и разыгрыванию в тройках».	2	
		Практическое занятие 31 «Освоение техники нападающего удара и блокирования».	2	
		Практическое занятие 32 «Совершенствование техники нападающего удара и блокирования».	2	
		Практическое занятие 33 «Освоение технических элементов в игровой обстановке».	2	
		Практическое занятие 34 «Совершенствование технических элементов в игровой обстановке».	2	
<b>Тема</b>	<b>2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>ОК 03</b>
<b>Гимнастика</b>		1. Техника безопасности на занятиях по гимнастики.		<b>ОК 08</b>
		2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством гимнастики.		
		3. Строевые упражнения.		
		4. Комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на развитие всех групп мышц.		
		5. Комплекс упражнений у шведской стенки, на гимнастическом коврике.		
		6. Комплекс упражнений для развития силы.		
		7. Комплекс упражнений для развития гибкости.		
		8. Прыжки через скакалку.		
		<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>20</b>	
		Практическое занятие 35 «Освоение техники выполнения упражнений для разминки на месте».	2	
		Практическое занятие 36 «Освоение техники выполнения упражнений для разминки в движении».	2	
		Практическое занятие 37 «Освоение техники выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости».	2	
		Практическое занятие 38 «Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости».	2	
		Практическое занятие 39 «Освоение техники выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие силы».	2	

	Практическое занятие 40 «Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие силы».	2	
	Практическое занятие 41 «Освоение техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастическом коврике».	2	
	Практическое занятие 42 «Совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастическом коврике».	2	
	Практическое занятие 43 «Освоение техники выполнения прыжка через скакалку».	2	
	Практическое занятие 44 «Совершенствование техники выполнения прыжка через скакалку».	2	
<b>Тема 2.5.</b> <b>Лыжная</b> <b>подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 03 ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		
	2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством лыжной подготовки.		
	3. Классические и коньковые ходы.		
	4. Спуски, подъемы, торможения и повороты.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>18</b>	
	Практическое занятие 45 «Освоение техники классических лыжных ходов».	2	
	Практическое занятие 46 «Совершенствование техники классических лыжных ходов».	2	
	Практическое занятие 47 «Освоение техники подъемов и спусков».	2	
	Практическое занятие 48 «Совершенствование техники подъемов и спусков».	2	
	Практическое занятие 49 «Освоение техники поворотов и торможений».	2	
	Практическое занятие 50 «Совершенствование техники поворотов и торможений».	2	
	Практическое занятие 51 «Освоение техники перехода с хода на ход».	2	
	Практическое занятие 52 «Совершенствование техники перехода с хода на ход».	2	
Практическое занятие 53 «Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши)».	2		
<b>Тема 2.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 03

<b>Фитнес</b>	1. Укрепление здоровья и развитие физических качеств на занятиях «Скандинавской ходьбой».		ОК 08
	2. Техника «Скандинавской ходьбы».		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 54 «Освоение техники «Скандинавской ходьбы».	2	
<b>Всего:</b>		<b>110</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должен быть предусмотрен спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и спортивным оборудованием.

#### **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. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО / А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2020. – 312 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-4468-9406-2. – Текст непосредственный.
2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва : КНОРУС, 2020. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-07522-7. – Текст непосредственный.
3. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтевич, Г.И. Погадаев. – Москва : Академия, 2018. – 175 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-4468-7250-3. – Текст непосредственный.

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва : КНОРУС, 2020. – 214 с. – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <https://cdn1.ozone.ru/multimedia/1036621988.pdf> – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Теория и методика обучения физической культуре. Учебно-методическое пособие / П. П. Тиссен, Т. А. Ботагариев. – Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2019. – 127 с. – ISBN 978-5-85859-689-9. – URL: <https://obuchalka.org/20190421108659/teoriya-i-metodika-obucheniya-fizicheskoi-kulture-tissen-p-p-botagariev-t-a-2019.html> – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.
2. ГТО : официальный сайт. – URL: <https://www.gto.ru/> – Текст : электронный
3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – Москва : Юрайт, 2019. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/437146> – Текст : электронный



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет знаниями о здоровом образе жизни;</li> <li>- владеет знаниями оценки результатов решения задач профессиональной деятельности, и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> <li>- знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование.</li> <li>- Устный опрос.</li> <li>- Письменный опрос.</li> <li>- Решение профессионально-ориентированных кейсов.</li> <li>- Проектная работа.</li> </ul>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li> <li>- выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- владеет методами самоконтроля.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы.</li> <li>- Оценка результатов выполнения практической работы.</li> </ul>

