

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЩЁВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Утверждаю
Директор ГБПОУ
«Кущёвский медицинский колледж»
_____ Н.В. Цапкина
«__» _____ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

среднего профессионального образования
по специальности 31.02.01 Лечебное дело

ст. Кущёвская
2023 г.

Рассмотрена на заседании ЦК № 3
Протокол № ____ от _____ 2023 г.
Председатель:
Подгальная А.И. _____
Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № ____ от _____ 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура
разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. № 526 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69542);
- примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «Кущёвский
медицинский колледж»

Разработчики:

Олешко А.Г. преподаватель первой квалификационной категории ГБПОУ
«Кущёвский медицинский колледж».

Рецензенты:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа рассчитана на 168 часов обязательной учебной нагрузки обучающегося, в том числе 10 часов теоретических занятий и 158 часов практических занятий. Данная программа учебной дисциплины состоит из 7 разделов:

1. Физическая культура и формирование ЗОЖ.
2. Легкая атлетика.
3. Волейбол.
4. Баскетбол.
5. Гимнастика.
6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Часы разделов распределены по курсам в следующем порядке:

Курс	Семестр	Часы	Раздел							Промеж. аттест.
			1	2	3	4	5	6	7	
I	1	4/30	4/-	-/18	-/6	-/6	-	-	-	3
	2	40	-	-	-/10	-/12	-/4	-/14	-	3
II	3	24	-	-/8	-	-/14	-	-	-/2	3
	4	2/24	-	-	-/12	-	2/4	-/8	-	3
III	5	2/22	-	-/6	-	-/10	2/4	-	-/2	3
	6	2/18	-	-	-/10	-	-	-/4	2/4	ДЗ
Итого:		168	4/-	-/32	-/38	-/42	4/12	-/26	2/8	

Промежуточная аттестация по окончании 1 - 5 семестров обучения - зачет, по окончании 6 семестра - дифференцированный зачет. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в подготовке специалистов среднего звена системы здравоохранения. Этому способствует тот факт, что только физически хорошо подготовленный специалист может справиться со всем объемом физических и психоэмоциональных нагрузок, характерных для выполнения медицинским работникам своих служебных обязанностей. Не менее важную роль играют хорошие показатели здоровья и физического развития медицинского персонала лечебно-профилактических учреждений в деле пропаганды здорового образа жизни.

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 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.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: -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	Знать: -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 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 том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	158
Промежуточная аттестация зачеты и дифференцированный зачет	

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. Физическая культура и формирование ЗОЖ		1 сем.(4)	4
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	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. 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.	4	ОК 08

	Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры		
	В том числе практических занятий	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		1сем.(18ч), 2сем.(8ч), 5сем.(6ч)	32
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции 30-60-100 м; финиширование, специальные упражнения	6	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	6	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	6	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	6	
Тема 2.5. Выполнение контрольных	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с	8	

нормативов в беге и прыжках	разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Раздел 3. Волейбол	1сем.(6ч), 2сем.(10ч), 4сем.(12ч), 6сем.(10ч)	38/38	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6	
Тема 3.6. Основы методики	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Отработка навыков судейства в волейболе	4	

судейства			
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Игра по правилам	4	
Раздел 4. Баскетбол		1сем.(6ч), 2сем.(12ч), 3сем.(14ч), 5сем.(10)	42/42
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	8	ОК 04
	В том числе практических занятий	8	ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	8	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	8	ОК 04
	В том числе практических занятий	8	ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	8	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6	
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	8	ОК 04

Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	В том числе практических занятий	8	ОК 08
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Игра по правилам	4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
Раздел 5. Гимнастика		2сем.(4ч), 4сем.(6ч), 5сем.(6ч)	16/12
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Отработка строевых приёмов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Отработка техники акробатических упражнений	2	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	1	
	В том числе практических занятий	1	

	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	
	В том числе практических занятий	1	
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 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	2	
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение комплекса ОРУ	1	
	Контроль комбинации по акробатике	1	
	Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика 2сем.(14ч), 4сем.(8ч), 6сем.(4ч)		26/26	ОК 04 ОК 08
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Отработка подач	6	
Тема 6.3.	Содержание учебного материала:	6	ОК 04

Нападающий удар	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Контроль техники подачи, ударов справа, слева	3	
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	3	
Раздел 7.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) 3сем.(2ч), 5сем.(2ч), 6сем.(6ч)		10/8	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	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 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	2	
	В том числе практических занятий	8	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	

	Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет			
Всего		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал

Открытая спортивная площадка

Тренажерный зал

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ.учреждений СПО (7-е изд., стер.) г.Москва: «Академия», 2020 г.- 320 с.

Дополнительная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура, учебник, г.Москва, «Просвещение», 2017г.

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка Знать и уметь, Ростов-на-Дону «Феникс», 2016г.

3. Решетников Н.В. Физическая культура, 15-е издание, г. Москва «Академия», 2015г.

4. Кобяков Ю.П. Физическая культура Основы здорового образа жизни, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2014г.

5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж , учебник, Изд.:ГЭОТАР-Медиа, 2014г.

6. Евсеев Ю.И. Физическая культура, учебное пособие, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2014г.

3.2.2.Основные электронные издания

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

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>

Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры : учебное пособие для спо / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 26.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 26.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841> (дата обращения: 26.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
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	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
--	---	--