

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Нижегородской области
«Арзамасский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 31.02.01 Лечебное дело 1 курс

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций.

1.1.1. Перечень формируемых общих компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.1.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- 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 часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	46
в том числе	
теоретическое обучение	-
практические занятия	46
самостоятельная работа	-
<i>Итоговая форма контроля – зачет</i>	-

3. Тематический план и содержание СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов
1	2	3
Раздел I. Учебно-методические занятия		2
Тема I.1. Физическая культура и формирование ЗОЖ.	Содержание учебного материала: Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	
	Практическое занятие № 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Раздел II. Учебно-тренировочные занятия		44
<i>2.1. Легкая атлетика.</i>		<i>16</i>
Тема 2.1.1 Бег на короткие дистанции. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала: Ознакомление с техникой безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение технике бега на короткие дистанции (низкий, средний и высокий старт; стартовое ускорение; бег 60 м, финиширование). Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	
	Практическое занятие № 2. Бег на короткие дистанции. Спортивная ходьба. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.1.2 Эстафетный бег 4x100 м.	Содержание учебного материала: Контрольный норматив 60 м. Закрепление техники бега на средние дистанции (средний и высокий старт; бег на 400 м, бег по виражу, финиширование). Закрепление техники эстафетного бега и техникой передачи эстафетной палочки (эстафетный бег 4x100). Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	
	Практическое занятие № 3. Эстафетный бег 4x100 м. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.1.3 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала: Контрольный норматив 400 м. Обучение технике бега на средние дистанции (средний и высокий старт; бег по виражу; бег 800м, финиширование). Закрепление техники прыжка в длину с места.	

Прыжковые упражнения.	Контрольный норматив по прыжкам в длину с места. Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости и силы т.д.).	
	Практическое занятие № 4. Бег на средние дистанции. Прыжковые упражнения. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.1.4 Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала: Закрепление техники бега на короткие дистанции (бег 100 м). Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление). Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.)	
	Практическое занятие № 5. Прыжок в длину с места. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.1.5 Челночный бег. Прыжковые упражнения.	Содержание учебного материала: Челночный бег 3x10м. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.)	
	Практическое занятие № 20. Челночный бег. Прыжковые упражнения. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.1.6 Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала: Контрольный норматив 100 м. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление). Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.)	
	Практическое занятие № 21. Бег 100 м. Прыжок в длину с разбега. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.1.7 Метание гранаты с разбега.	Содержание учебного материала: Закрепление техники метания гранаты с разбега. Закрепление техники выполнения специальных беговых упражнений. Контрольный норматив прыжок в длину способом «согнув ноги». Закрепление техники эстафетного бега и техникой передачи эстафетной палочки (эстафетный бег 4x100). Развитие и совершенствование физических качеств (меткости, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	
	Практическое занятие № 22. Метание гранаты с разбега. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.1.8 Выполнение тестовых упражнений комплекса	Содержание учебного материала: Контрольные нормативы: • прыжки в длину с места толчком двумя ногами;	

ГТО.	<ul style="list-style-type: none"> • подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши); • сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.); • наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). 	
	Практическое занятие № 23. Выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
2.2 Волейбол.		6
Тема 2.2.1 Стойки игрока и перемещения. ОФП.	Содержание учебного материала: Высокая, средняя и низкая стойка игрока в волейболе. Передвижения приставными и скрестными шагами. Скачки, бег, прыжки, двойной шаг. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	
	Практическое занятие № 6. Стойки игрока и перемещения. ОФП. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.2.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.	Содержание учебного материала: Обучение технике верхней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Обучение технике нижней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	
	Практическое занятие № 7. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.2.3 Подача мяча. Основы методики судейства.	Содержание учебного материал. Обучение технике подачи мяча. Закрепление техники верхней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Закрепление техники нижней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Правила игры и методика судейства.	
	Практическое занятие № 8. подача мяча. Основы методики судейства. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
2.3 Гимнастика		6
Тема 2.3.1 Строевые приемы. Комплекс акробатических упражнений.	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности во время проведения уроков по гимнастике. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение уступами. Стойка на лопатках (ю, д). Развитие силовых способностей.	

	Практическое занятие № 9. Строевые приемы. Комплекс акробатических упражнений. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.3.2 Составление и проведение обучающимися комплекса ОРУ.	Содержание учебного материала: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики (физкультминутка, физкультурная пауза, микропауза активного отдыха). Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих стоя и сидя. Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	
	Практическое занятие № 10. Составление и проведение обучающимися комплекса ОРУ. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.3.3 Комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки.	Содержание учебного материала: Развивающие упражнения в паре с партнером. Комплексы упражнений при сколиотической осанке. Комплексы упражнений при различных нарушениях осанки (кифосколиотическая осанка, кифотическая осанка, сутулость, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина). Развитие силы и укрепление мышечного корсета.	
	Практическое занятие № 11. Комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
2.4 Лыжная подготовка		8
Тема 2.4.1 Техника классических лыжных ходов.	Содержание учебного материала: Ознакомить с техникой безопасности при занятиях лыжным спортом. Ознакомить с правилами соревнований. Обучение технике одношажного, бесшажного ходов. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Развитие координации движения.	
	Практическое занятие № 12. Техника классических лыжных ходов. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.4.2 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	Содержание учебного материала: Закрепление техники классических лыжных ходов. Обучение технике конькового хода. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие силовой выносливости.	
	Практическое занятие № 13. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.4.3 Техника спусков и подъемов на склон.	Содержание учебного материала: Обучение стойке лыжника при спуске с гор (высокая, средняя, низкая). Обучение подъему в гору различными способами (скользящим шагом, ступающим шагом, полуюлочкой, елочкой, лесенкой). Закрепление техники ходов по пересечённой местности. Обучение торможению	

	<p>плугом, упором, боковым соскальзыванием. Развитие внимательности и силовой выносливости.</p> <p>Практическое занятие № 14. Техника спусков и подъемов на склон. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8</p>	2
<p>Тема 2.4.4 Прохождение дистанции 3 км и 5 км.</p>	<p>Содержание учебного материала: Совершенствование поворотов на месте. Закрепление техники поворотов в движении (упором, переступанием, плугом). Контрольный норматив: прохождение дистанции до 3 км (д) и 5 км (ю). Развитие выносливости.</p>	
	<p>Практическое занятие № 15. Прохождение дистанции 3 км и 5 км. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8</p>	2
2.5 Баскетбол.		8
<p>Тема 2.5.1 Стойки и передвижения в баскетболе.</p>	<p>Содержание учебного материала: Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. Высокая, средняя и низкая стойка игрока в баскетболе. Передвижения приставными и скрестными шагами. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p>	
	<p>Практическое занятие № 16. Стойки и передвижения в баскетболе. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8</p>	2
<p>Тема 2.5.2 Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину.</p>	<p>Содержание учебного материала: Обучение технике ловли и передач мяча с места. Обучение технике броска мяча в корзину двумя руками от груди. Совершенствование стоек и перемещений в баскетболе. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p>	
	<p>Практическое занятие № 17. Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8</p>	2
<p>Тема 2.5.3 Ведение мяча. Вырывание и выбивание мяча.</p>	<p>Содержание учебного материала: Обучение технике передачи мяча в движении. Ознакомление с приемами овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники броска мяча в корзину двумя руками от груди. Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p>	
	<p>Практическое занятие № 18. Ведение мяча. Вырывание и выбивание мяча. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8</p>	2
<p>Тема 2.5.4 Приемы техники в защите (перехват, накрывание броска).</p>	<p>Содержание учебного материала: Обучение приемам техники в защите: перехват, накрывание броска. Закрепление техники броска мяча в корзину двумя руками от груди. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Закрепление техники передач мяча в движении. Развитие и совершенствование</p>	

	физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и выносливости).	
	Практическое занятие № 19. Приемы техники в защите (перехват, накрывание броска). Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
	Всего:	46

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Открытый стадион широкого профиля и гимнастический зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

Оборудование и инвентарь гимнастического зала:

- скамейки гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- мат гимнастический;
- мост гимнастический;
- козел гимнастический;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи;
- мячи баскетбольные (переносные);
- мячи волейбольные (переносные);
- кольцо баскетбольное (переносное);
- сетка волейбольная (переносная);
- мячи футбольные (переносные).

Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:

- беговые дорожки стадиона;
- комплект гимнастических турников;
- перекладина атлетическая;
- скамья для пресса;
- тренажер гиперэкстензия;
- брусья классические;
- сектор для прыжков в длину;
- рукоход прямой.
- мячи для метания;
- гранаты для метания;
- флажки;
- секундомеры;
- эстафетные палочки;
- рулетка.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

4.2.1. Основные печатные издания

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента. Р-н-Д.: Феникс, 2019.
2. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

4.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 64 с. - ISBN 978-5-8114- 9471-2. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>.
2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 68 с. - ISBN 978- 5-

- 8114-7558-2. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>.
3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. - М.: Научный консультант, 2018. - 98 с. - ISBN 978-5-6040844-8-9. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/80802.html> Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство 260 Юрайт, 2021. - 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
5. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО / А. А. Безбородов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 92 с. - ISBN 978-5-8114-8344-0. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/193301>.
6. Журинов А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журинов. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 56 с. - ISBN 978-5-8114-5849-3. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 44 с. - ISBN 978-5-8114-7549-0. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>.
8. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для СПО / С. С. Калуп. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 56 с. - ISBN 978-5-8114-9320-3. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/189469>.
9. Конеева Е.В. 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>
10. Муллер А.Б. 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>
11. Орлова Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 40 с. - ISBN 978-5-8114-7886-6. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/166937>
12. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 36 с. - ISBN 978-5-8114-7547-6. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/174988>.
13. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 36 с. - ISBN 978-5-8114-7547-6.
14. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / 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>.
15. 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_3.2.3.

4.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать:</u> 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</p>	<p>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</p>	<p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u> 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; 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; 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</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

