


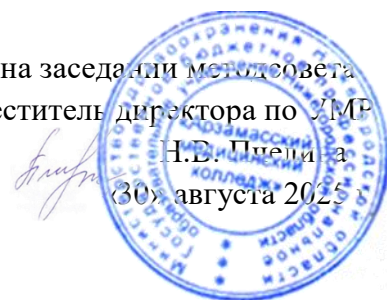
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Нижегородской области
«Арзамасский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 31.02.01 Лечебное дело 3 курс

Рабочая программа рассмотрена
цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин
«30» августа 2025 г.
Председатель цикловой комиссии
 Шмелева И.Г.,
преподаватель высшей категории

Утверждена на заседании методсовета
Заместитель директора по УМР
Н.В. Пучина
«30» августа 2025 г.



Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. № 527)

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	44
в том числе	
теоретическое обучение	-
практические занятия	44
самостоятельная работа	-
Итоговая форма контроля – зачет	2

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		4
Тема I.1. Прикладная значимость физических упражнений и видов спорта.	Содержание практического материала: Круговая тренировка для развития физических качеств. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	
	Практическое занятие № 1. Прикладная значимость физических упражнений и видов спорта. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема I.2. ППФП. Техника выполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, быстроту и ловкость.	Содержание практического материала: Круговая тренировка для развития физических качеств. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	
	Практическое занятие № 21. ППФП. Техника выполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, быстроту и ловкость. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Раздел II. Учебно-тренировочные занятия		40
<i>2.1. Легкая атлетика</i>		8
Тема 2.1.1 Спринтерская подготовка. Бег 100 м.	Содержание учебного материала: Специальные упражнения л/а Закрепление техники бега на короткие дистанции (бег 100 м). Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.). Кроссовый бег	
	Практическое занятие № 2. Спринтерская подготовка. Бег 100 м. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.1.2 Челночный бег 3x10 м. Метание гранаты.	Содержание учебного материала: Совершенствование технике бега на средние дистанции (средний и высокий старт; бег по виражу; бег 800м, финиширование). Челночный бег 3x10 м (выполнение норматива). Метание гранаты с разбега. Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости и силы т.д.) методом круговой тренировки.	
	Практическое занятие № 3. Челночный бег 3x10 м. Метание гранаты. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2

Тема 2.1.3 Прыжок в длину с места и с разбега.	Содержание учебного материала: Контрольный норматив 400 м. Закрепление техники прыжка в длину с места. Контрольный норматив по прыжкам в длину с места. Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости и силы т.д.).	
	Практическое занятие № 4. Прыжок в длину с места и с разбега. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.1.4 Кроссовая подготовка. Бег 2000; 3000 м.	Содержание учебного материала: Контрольный норматив метание гранаты с разбега (500 г - девушки, 700 г – юноши). Контрольный норматив 2000 м.. 3000 м. Развитие и совершенствование физических качеств (меткости, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	
	Практическое занятие № 5. Кроссовая подготовка. Бег 2000; 3000 м. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
2.2 Гимнастика		4
Тема 2.2.1 Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала: Ознакомление с комплексами силовой гимнастики. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, мышц плеча, рук, ног. Упражнения с отягощением. Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки.	
	Практическое занятие № 6. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.2.2 Выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО.	Содержание учебного материала: Контрольные нормативы: прыжки в длину с места толчком двумя ногами; ✓ 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 № 7. Выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
2.3 Лыжная подготовка		6
Тема 2.3.1 Переход с хода на ход по дистанции.	Содержание учебного материала: Ознакомить с техникой безопасности при занятиях лыжным спортом. Закрепление техники лыжных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие силовой выносливости.	
	Практическое занятие № 8. Переход с хода на ход по дистанции. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2

<p>Тема 2.3.2 Техника спусков и подъемов на склон.</p>	<p>Содержание учебного материала: Совершенствование техники спусков с гор (высокая, средняя, низкая). Совершенствование техники подъемов на склон (скользящим шагом, ступающим шагом, и т.д.). Закрепление техники ходов по пересечённой местности. Развитие внимательности и силовой выносливости.</p>	
	<p>Практическое занятие № 9. Техника спусков и подъемов на склон. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8</p>	2
<p>Тема 2.3.3 Прохождение дистанции по пересечённой местности. Контрольные нормативы.</p>	<p>Содержание учебного материала: Совершенствование техники лыжных ходов. 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 № 10. Прохождение дистанции по пересечённой местности. Контрольные нормативы. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8</p>	2
2.4 Баскетбол		10
<p>Тема 2.4.1 Броски мяча в корзину. Ловля и передача мяча.</p>	<p>Содержание учебного материала: Техника ловли и передачи мяча с места. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p>	
	<p>Практическое занятие № 11. Броски мяча в корзину. Ловля и передача мяча. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8</p>	2
<p>Тема 2.4.2 Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча.</p>	<p>Содержание учебного материала: Повторение правил игры в баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча в движении. Закрепление приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники броска мяча в корзину двумя руками от груди. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p>	
	<p>Практическое занятие № 12. Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8</p>	2
<p>Тема 2.4.3 Приемы техники в защите (перехват, накрывание броска).</p>	<p>Содержание учебного материала: Закрепление техники в защите: перехват, накрывание броска. Совершенствование техники броска мяча в корзину двумя руками от груди. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники передач мяча в движении. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и выносливости).</p>	
	<p>Практическое занятие № 13. Приемы техники в защите (перехват, накрывание броска). Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8</p>	2
<p>Тема 2.4.4 Взаимодействие игроков.</p>	<p>Содержание учебного материала: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Групповое взаимодействие «тройка».</p>	

Тактика нападения.	Взаимодействие «малая восьмерка». Учебная игра. Развитие координации и скоростной выносливости.	
	Практическое занятие № 14. Взаимодействие игроков. Тактика нападения Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.4.5 Зонная защита, личный прессинг. Тактика защиты.	Содержание учебного материала: Защита против игрока без мяча. Защита против игрока с мячом. Зонная защита (1-3-1, 1-2-2, 3-2). Прессинг (личная защита). Развитие скоростной выносливости.	
	Практическое занятие № 15. Зонная защита, личный прессинг. Тактика защиты. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
2.5 Волейбол.		10
Тема 2.5.1 Прием и передача мяча. Поддача на точность.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники приема и передачи мяча на месте и в движении. Закрепление техники подачи мяча на точность. Двусторонняя игра в волейбол. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	
	Практическое занятие № 16. Прием и передача мяча. Поддача на точность. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.5.2 Поддача мяча. Прием с подачи.	Содержание учебного материала: Поддача мяча по зонам. Отработка техники приема мяча с подачи. Закрепление техники нападающего удара. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	
	Практическое занятие № 17. Поддача мяча. Прием с подачи. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.5.3 Тактика игры в нападении. Нападающий удар.	Содержание учебного материала: Повторение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов др.). Изучение применяемых игровых систем в нападении и их вариантов. Поддача на точность. Прием мяча с подачи, с последующими действиями атаки. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	
	Практическое занятие № 18. Тактика игры в нападении. Нападающий удар. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
Тема 2.5.4 Тактика игры в защите. Блок.	Содержание учебного материала: Закрепление техники блокирования. Одиночный и двойной блок. Закрепление применяемых игровых систем в защите и их вариантов. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	
	Практическое занятие № 19. Тактика игры в защите. Блок. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2

	8	
Тема 2.5.5 Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала: Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях. Защита «углом вперед». Выполнение контрольных нормативов по волейболу. Учебная игра в волейбол.	
	Практическое занятие № 20. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<i>Дифференцированный зачет</i>		2
		Всего: 44

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>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</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>Уметь: 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>

