

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Троицкий медицинский колледж»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ

«Троицкий медицинский колледж»

Н.В. Строчкова

«31» августа 2023 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**СГЦ.00 Социально-гуманитарный цикл**

**СГ.04 Физическая культура (2 курс)**

специальность 31.02.01 Лечебное дело

программа подготовки специалистов среднего звена  
среднего профессионального образования углубленной подготовки

г. Троицк, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учётом требований:

Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело;

Примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»;

Программы воспитания ГБПОУ «Троицкий медицинский колледж».

Составитель: Татьяна Сагиндык Жанатович, преподаватель физ. воспитания

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>

# 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 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
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>58</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>54</b>
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	54
<b>Промежуточная аттестация</b>	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч./ в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формируемых способствующих элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		4/-	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
<b>Здоровый образ жизни</b>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	2	

Раздел 2. Легкая атлетика		32/32	6
<b>Тема 2.1.</b> <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега.	2	
	Практическое занятие № 2. Техники низкого старта и стартового ускорения.	2	
	Практическое занятие № 3. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники длительного бега.	2	
	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
	Практическое занятие № 6. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 7. Специальные упражнения прыгуна многоскоки	2	
	Практическое занятие № 8. Ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
	Практическое занятие № 9. Ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 10. Выполнение эстафетного бега 4x100	2	
	Практическое занятие № 11. Челночного бега	2	
	Практическое занятие № 12. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	

<b>Тема 2.5.</b> <b>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК 04 ОК 08	
	<b>В том числе практических занятий</b>				<b>8</b>
	Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов в беге,				2
	Практическое занятие № 14. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»,				2
	Практическое занятие № 15. Бег на выносливость				2
Практическое занятие № 16. Бег на выносливость		2			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>					
<b>Тема 3.1.</b> <b>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 04 ОК 08	
	<b>В том числе практических занятий</b>				<b>4</b>
	Практическое занятие № 17. Выполнение перемещения по зонам площадки,				2
	Практическое занятие № 18. Выполнение тестов по ОФП				2
<b>Тема3.2.</b> <b>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 04 ОК 08	
	<b>В том числе практических занятий</b>				<b>4</b>
	Практическое занятие № 19. Выполнение комплекса упражнений по ОФП				2
	Практическое занятие № 20. Выполнение комплекса упражнений по ОФП				2
<b>Тема3.3.</b> <b>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 04 ОК 08	
	<b>В том числе практических занятий</b>				<b>6</b>
	Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей				2
	Практическое занятие № 22. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса, брюшного пресса				2
	Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений на укрепление мышц ног				2
<b>Тема3.4.</b> <b>Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 04 ОК 08	
	<b>В том числе практических занятий</b>				<b>6</b>
	Практическое занятие № 24. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей,				2

	Практическое занятие № 25. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса, брюшного пресса,	2	
	Практическое занятие № 26. Выполнение упражнений на укрепление мышц ног	2	
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>OK 04</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	<b>OK 08</b>
<b>Тактика игры в защите и нападении</b>	Практическое занятие № 27. Отработка тактики игры	2	
<b>Всего:</b>		<b>58</b>	
<b>В т.ч</b>			
<b>Теоретическое обучение</b>		<b>4</b>	
<b>Практические занятия</b>		<b>54</b>	





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

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

**Спортивный зал  
Открытый стадион**

#### **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-еизд.,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
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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;</p> <p>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.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий</p>

## Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу

### СГ.04 физическая культура

общеобразовательная / учебная дисциплины / профессиональный модуль

специальность 31.02.01 Лечебное дело

№	Раздел, тема	Содержание, вносимых изменений/дополнений	Основания для внесения изменений/дополнений	Место рассмотрения
				Заседание ЦМК Протокол № от _____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № от _____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № от _____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № от _____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № от _____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № от _____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № от _____ 20__ г.

## **ПОЯСНЕНИЕ**

Образовательная программа среднего профессионального образования ежегодно обновляется образовательной организацией с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы (согласно п.17, Приказ Минпросвещения РФ от 24.08.2022 N 762 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»).

### **ОФОРМЛЕНИЕ ЛИСТА ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

Лист изменений и дополнений заполняется тогда, когда необходимо внести изменения в рабочую программу.

Изменения в рабочую программу вносятся в случаях:

- изменения ФГОС или других нормативных документов, в том числе внутриколледжных;
- изменения требований работодателей к выпускникам;

Все изменения вносятся в печатные экземпляры и электронные версии преподавателем.

Ответственность за актуализацию рабочих программ возлагается на преподавателя.

Решение о внесении изменений в рабочую программу принимается на заседании ЦМК при утверждении РП и КТП.

Ответственность за организацию работы по актуализации рабочих программ несет председатель ЦМК.

Изменения фиксируются (оформляются) на Листе внесения изменений и дополнений.