


Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация
«Столичный бизнес колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
 / Н.Е. Губина
« 22 » февраля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

по дисциплине	Физическая культура
Специальность	31.02.01 Лечебное дело
Квалификация выпускника	фельдшер
Форма обучения	очная, очно-заочная
Срок обучения	3 года 10 месяцев на базе основного общего образования 2 года 10 месяцев на базе среднего общего образования 3 года 5 месяцев на базе среднего общего образования

Йошкар-Ола
2023 г.

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ПОП-П 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

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Объём часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	176
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	174
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет, зачет	

Форма обучения: очно-заочная

Вид учебной работы	Объём часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	176
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	50
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа	124
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет, зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч. (очная форма)	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч. (очно-заочная форма)	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ				
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание	-	2	ОК 04 ОК 08
	1. 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.	-		
	2. 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.			
	3. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	-		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание			OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	1	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание			OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	1	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание			OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	1	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.4.	Содержание			OK 04

Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	2	ОК 08
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	2	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	1	
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	1	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП			
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	2	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			
	Самостоятельная работа обучающихся			

Тема3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание			OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание			OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	2	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема3.6. Основы методики судейства	Содержание			OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	1	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание			OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	2	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах			
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола			
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 4. Баскетбол				
Тема 4.1. Стойка игрока,	Содержание			OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	2	

перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног			
	Самостоятельная работа обучающихся	-	-	
Тема4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	1	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	1	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	1	
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по	Содержание			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	1	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола			
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам			

правилам	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание			OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	1	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу			
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание			OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	2	
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание			OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	1	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание			OK 04 OK 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП			
	В том числе практических занятий и	6	2	

	лабораторных работ			
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.4.	Содержание			ОК 04 ОК 08
Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	-	-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	2	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.5.	Содержание			ОК 04 ОК 08
Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	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	-	-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	4	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ			
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике			
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусках			
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП			
	Самостоятельная работа обучающихся			

Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика				OK 04 OK 08
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	2	
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.2. Подачи	Содержание			OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	1	
	Практическое занятие № 32. Отработка подач			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание			OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	1	
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание			OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	2	
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону			
	Практическое занятие №е 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева			
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел7.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема.7.1.	Содержание	-	-	OK 04

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	1. 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.			ОК 08
	2. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.			
	3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.			
	4. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.			
	5. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	2	
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий			
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Самостоятельная работа	-	124		
Промежуточная аттестация	6	6		

Всего	176	176	
--------------	------------	------------	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование специально оборудованного учебного кабинета	Оснащенность специально оборудованного учебного кабинета
Спортивный зал	Спортивная гимнастическая стенка-лестница, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, канат, гимнастические скамейки, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, скакалки, гири, гантели, набор для игры в дартс, шахматы, шашки; Комплекс для лазерных стрельб по мишеням "РУБИН" ИЛТ-001 "Патриот";

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основная литература

Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025> (ЭБС BOOK.RU).

Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (ЭБС BOOK.RU).

Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (ЭБС BOOK.RU).

Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385> (ЭБС BOOK.RU).

3.2.2. Дополнительная литература

Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386> (ЭБС BOOK.RU).

Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> (ЭБС BOOK.RU).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Зачет Дифференцированный зачет</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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</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. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий Зачет Дифференцированный зачет</p>

функциональных возможностей организма	своего		
---	--------	--	--