

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САЯНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБПОУ

«Саянский медицинский колледж»

Е.Н. Третьякова

3 августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


*социально-гуманитарного цикла
основной образовательной программы
среднего профессионального образования
по специальности 31.02.01 Лечебное дело*

Саянск
2023

ОДОБРЕНО

Цикловой методической комиссией
социально-гуманитарного и
общепрофессионального циклов

Председатель

 Т.С. Лидуева

« 31 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебной работе ОГБПОУ
«Саянский медицинский
колледж»

 О.И. Комолкина

« 31 » августа 2023 г.



Составитель: Кузнецова М.П., преподаватель ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж»

Рабочая программа разработана на основе документов:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 4 июля 2022г. № 526.
- примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело.
- локального нормативного акта «Положение о рабочей программе дисциплины и профессионального модуля ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».
- учебного плана ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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, изучается на базе основного общего образования в 3-8 семестрах, на базе среднего общего образования в 1-6 семестрах. Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18	<u>Уметь:</u> 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	<u>Знать:</u> 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

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 4.2 Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 18 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	198
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	156
<i>Самостоятельная работа студента (всего)</i>	30
Промежуточная аттестация в форме: ООО: 3-7 семестр; СОО: 1-5 семестр - зачет ООО: 8 семестр; СОО: 6 семестр - дифференцированного зачета	2

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ		4/-	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18
	<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>	4	
	В том числе практических занятий	-	
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		-/32	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		ОК 04

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	В том числе практических занятий	6	ОК 08 ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18
	<i>Практическое занятие 1.</i> Биомеханические основы техники бега Временные фазы бега	2	
	<i>Практическое занятие 2.</i> Техники низкого старта и стартового ускорения. Обучение бегу с низкого старта, Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!» с колодок, Упражнения для закрепления и совершенствования техники низкого старта.	2	
	<i>Практическое занятие 3.</i> Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Комплекс специальных упражнений.	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега до 15-20 минут	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18
	В том числе практических занятий	6	
	<i>Практическое занятие 4, 5, 6.</i> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут Особенности бега по пересеченной местности, особенности бега по природному ландшафту, техника движений, использование бега по пересеченной местности для развития выносливости в легкой атлетике.	6	
Тема 2.3. Специальные упражнения прыгуна	Содержание учебного материала:		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18
	В том числе практических занятий	6	
	<i>Практическое занятие 7, 8, 9.</i> Специальные упражнения прыгуна Многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног, ОФП	6	
Тема 2.4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	В том числе практических занятий	6	
	<i>Практическое занятие 10, 11, 12.</i> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега. Техника эстафетного бега, виды эстафетного бега, правила эстафетного бега.	6	

<p>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		<p>ОК 04 ОК 08 ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18</p>
	<p>В том числе практических занятий</p>	8	
	<p><i>Практическое занятие 13.</i> Выполнение контрольных нормативов в беге. Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м, Выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м, Выполнение контрольного норматива в эстафетном беге с палочкой.</p>	2	
	<p><i>Практическое занятие 14.</i> Прыжок в длину с места. Нормативы, техника выполнения, основные ошибки, техника выполнения тройного прыжка</p>	2	
	<p><i>Практическое занятие 15.</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Имитация полетной фазы - прыжок вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди; имитация полетной фазы - в положении неглубокого выпада, маховая нога впереди.</p>	2	
	<p><i>Практическое занятие 16.</i> Бег на выносливость Особенности техники бега на выносливость, упражнения на развитие выносливости</p>	2	
РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ		-/38	
<p>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		<p>ОК 04 ОК 08 ЛР 9</p>
	<p>В том числе практических занятий</p>	4	
	<p><i>Практическое занятие 17.</i> Выполнение перемещения по зонам площадки. Основные понятия, методика обучения технике волейбола, развитие физических качеств.</p>	2	
	<p><i>Практическое занятие 18.</i> Выполнение тестов по ОФП Бег на 30 м, бег на 1000 м, подъём туловища, прыжок в длину с места, удержание тела в висячем положении на перекладине, челночный бег 3*10м, наклоны туловища</p>	2	

	вперёд, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание), подтягивание на перекладине.		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18
	В том числе практических занятий	4	
	<i>Практическое занятие 19, 20.</i> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП Тренировка общей гибкости, выносливости и ловкости, развитие быстроты реакции и координации, равномерное развитие мышечной массы, увеличение двигательных навыков.	4	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18
	В том числе практических занятий	6	
	<i>Практическое занятие 21, 22, 23.</i> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног Комбинированные упражнения	6	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18
	В том числе практических занятий	6	
	<i>Практическое занятие 24, 25, 26.</i> Верхняя прямая подача. ОФП Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног Комбинированные упражнения	6	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18
	В том числе практических занятий	6	
	<i>Практическое занятие 27, 28, 29.</i> Тактика игры в защите и нападении Отработка тактики игры в волейбол, выполнение приёмов передачи мяча. Приём мяча снизу двумя руками, приём мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу одной рукой с последующим падением, приём мяча сверху двумя руками с последующим падением.	6	

Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	<i>Практическое занятие 30, 31.</i> Основы методики судейства Отработка навыков судейства в волейболе. Жесты судей в волейболе.	4	ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 18
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18
	В том числе практических занятий	8	
	<i>Практическое занятие 32.</i> Выполнение передачи мяча в парах Парные упражнения на совершенствование передачи мяча в волейболе	2	
	<i>Практическое занятие 33.</i> Игра по упрощённым правилам волейбола Правила игры в мини волейбол, судейство, нюансы в игре, Основные отличия от «большого» волейбола	2	
	<i>Практическое занятие 34, 35.</i> Игра по правилам Основные правила волейбола, команды, площадка и технические аспекты, набор очков, нарушения правил в волейболе.	4	
РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ		-/42	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	8	ОК 08
	<i>Практическое занятие 36, 37, 38, 39.</i> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног Комбинированные упражнения	8	ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	<i>Практическое занятие 40, 41, 42.</i> Передачи мяча. ОФП Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Комбинированные упражнения	6	ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18

Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 43, 44, 45, 46. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса Комбинированные упражнения	8	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 47, 48, 49. Техника штрафных бросков. ОФП Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног Комбинированные упражнения	6	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 50, 51. Игра по упрощенным правилам баскетбола Правила игры в мини баскетбол.	4	
	Практическое занятие 52, 53. Игра по правилам Правила игры в баскетбол: жесты судей, игроки, нарушение правил соревнований игры в баскетбол.	4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 54. Практика в судействе соревнований по баскетболу Судьи в баскетболе: жесты, правила, обязанности, жесты, связанные с типами фолов, жесты замен и тайм-аутов, жесты набора очков, информативные жесты, жесты для нумерации игроков.	2	

	<p>Практическое занятие 55. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо. Техника броска после 2 шагов, техника ведения мяча.</p>	4	
	<p>Практическое занятие 56. Штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» Виды нарушений баскетбола</p>		
РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА		4/12	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	<p>Практическое занятие 57. Строевые приемы Отработка строевых приёмов Разновидности строя, элементы строя, Основные правила произношения команд.</p>	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	<p>Практическое занятие 58. Техника акробатических упражнений Отработка техники акробатических упражнений Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям, перекаты: техника выполнения, кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги, брусья.</p>	2	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18
	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	1	
	В том числе практических занятий	1	
	<p>Практическое занятие 59. Разучивание и выполнение упражнений с гирями Техника классического двоеборья, техника толчка, техника рывка одной рукой, методика обучения гиревого двоеборья.</p>	1	

Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 59. 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	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18
	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	
	Практическое занятие 60. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике Совершенствование акробатических элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, кувырок назад в полушпагат, развитие физических качеств - координации, гибкости, силы, формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата	2	
	Практическое занятие 61. Контроль комбинации на бревне, брусьях Гимнастические упражнения на бревне. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) и низкой перекладине (мальчики) Комбинация движений на бревне.	2	
	Практическое занятие 62. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП Техника классического двоеборья, техника толчка, техника рывка одной рукой, методика обучения гиревого двоеборья	2	
РАЗДЕЛ 6. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		-/24	
Тема.6.1.	Содержание учебного материала	24	ОК 04

Общие принципы техники катания на лыжах	В том числе практических занятий	24	ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия № 63, 64, 65 Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	6	
	Практические занятия № 66, 67, 68 Техника передвижения. Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	6	
	Практические занятия № 69, 70, 71 Техника преодоления подъемов. Сольжение, ступание, «полуёлочка», «ёлочка» и лесенка.	6	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия № 72, 73, 74 Техника выполнения приемов. Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	6	
РАЗДЕЛ 7. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)		2/8	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 18
	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.	2	

	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	В том числе практических занятий	8	
	<i>Практическое занятие 75, 76.</i> Профессионально значимые двигательные действия. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	
	<i>Практическое занятие 77, 78.</i> Формирование профессионально значимых физических качеств Нравственное, умственное, эстетическое и трудовое воспитание в физическом воспитании.	4	
Дифференцированный зачет	<i>Практическое занятие 79</i> <i>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</i>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, сообщений, поиск информации в сети интернет	30	
	Всего	198	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. Оборудование спортивного зала:

- велотренажёр;
- беговая дорожка;
- гимнастические маты;
- дартс;
- дротики;
- эспандер;
- спортивные лавочки;
- гимнастические мячи;
- теннисный стол;
- теннисные ракетки;
- шашки в комплекте;
- шахматы в комплекте;
- скакалки;
- гантели.

2. Оборудование Лыжной базы

- лыжи;
- лыжные палки;
- лыжные ботинки;
- посадочные места для обучающихся.

3. Баскетбольная спортивная площадка с элементами полосы препятствий;

- баскетбольные щиты;
- баскетбольные мячи;
- шведская стенка;
- параллельные брусья;
- турники;
- прыжковая яма.

4. Волейбольная площадка

- волейбольные стойки;
- судейская вышка;
- волейбольные мячи.

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.

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.

Дополнительная литература

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>

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

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).

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).

4. 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>Устный опрос. Тестирование. 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>

Кузнецова Маргарита Павловна
преподаватель
ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

социально-гуманитарного цикла
основной профессиональной образовательной программы
по специальности 31.02.01 Лечебное дело