

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САЯНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБПОУ

«Саянский медицинский колледж»

Е.Н. Третьякова

2025г.



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

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

Саянск  
2025

## ОДОБРЕНО

Цикловой методической комиссией  
социально-гуманитарного и  
общепрофессионального циклов  
Председатель

 Т.С. Лидуева  
« 30 » мая 2025 г.

## СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
учебной работе ОГБПОУ  
«Саянский медицинский  
колледж»

 О.И. Комолкина  
«    »    2025 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<br>ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 9<br>ЛР 18 | <u>Уметь:</u><br>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;<br>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <u>Знать:</u><br>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br>основы проектной деятельности;<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br>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

| <b>Вид учебной деятельности</b>                                                                                                                | <b>Объем часов</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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:<br>ООО: 3-7 семестр; СОО: 1-5 семестр - зачет<br>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                                                                                              |
| <b>РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4/-</b>    |                                                                                                |
| <b>Тема 1.1.<br/>Здоровый образ жизни</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b>      | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 9<br>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             |                                                                                                |
|                                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -             |                                                                                                |
| <b>РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>-/32</b>   |                                                                                                |
| <b>Тема 2.1.</b>                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | ОК 04                                                                                          |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------|
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6 | ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 9<br>ЛР 18          |
|                                                                                 | <i>Практическое занятие 1.</i><br><b>Биомеханические основы техники бега</b><br>Временные фазы бега                                                                                                                                                                                                                           | 2 |                                                   |
|                                                                                 | <i>Практическое занятие 2.</i><br><b>Техники низкого старта и стартового ускорения.</b><br>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><br><b>Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения</b><br>Комплекс специальных упражнений.                                                                                                                                                                                          | 2 |                                                   |
| Тема 2.2.<br>Совершенствование техники длительного бега до 15-20 минут          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 9<br>ЛР 18 |
|                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6 |                                                   |
|                                                                                 | <i>Практическое занятие 4, 5, 6.</i><br><b>Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут</b><br>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.<br>Специальные упражнения прыгуна                                     | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 9<br>ЛР 18 |
|                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6 |                                                   |
|                                                                                 | <i>Практическое занятие 7, 8, 9.</i><br><b>Специальные упражнения прыгуна</b><br>Многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног, ОФП                                                                                                                                                                                 | 6 |                                                   |
| Тема 2.4.<br>Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   | ОК 04<br>ОК 08<br>ЛР 9                            |
|                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6 |                                                   |
|                                                                                 | <i>Практическое занятие 10, 11, 12.</i><br><b>Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.</b><br>Техника эстафетного бега, виды эстафетного бега, правила эстафетного бега.                                                                                                                                           | 6 |                                                   |

|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|
| <p><b>Тема 2.5.</b><br/><b>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b></p>                        | <p><b>Содержание учебного материала</b></p>                                                                                                                                                                                                                                             |             | <p>ОК 04<br/>ОК 08<br/>ПК 4.2<br/>ЛР 1<br/>ЛР 9<br/>ЛР 18</p> |
|                                                                                                              | <p><b>В том числе практических занятий</b></p>                                                                                                                                                                                                                                          | 8           |                                                               |
|                                                                                                              | <p><b>Практическое занятие 13.</b><br/><b>Выполнение контрольных нормативов в беге.</b><br/>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><b>Практическое занятие 14.</b><br/><b>Прыжок в длину с места.</b><br/>Нормативы, техника выполнения, основные ошибки, техника выполнения тройного прыжка</p>                                                                                                                        | 2           |                                                               |
|                                                                                                              | <p><b>Практическое занятие 15.</b><br/><b>Прыжок в длину с разбега способом «согнут ног».</b><br/>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><b>Практическое занятие 16.</b><br/><b>Бег на выносливость</b><br/>Особенности техники бега на выносливость, упражнения на развитие выносливости</p>                                                                                                                                 | 2           |                                                               |
| <b>РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>-/38</b> |                                                               |
| <p><b>Тема 3.1.</b><br/><b>Стойки игрока и перемещения.</b><br/><b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p>                                                                                                                                                                                                                                             |             | <p>ОК 04<br/>ОК 08<br/>ЛР 9</p>                               |
|                                                                                                              | <p><b>В том числе практических занятий</b></p>                                                                                                                                                                                                                                          | 4           |                                                               |
|                                                                                                              | <p><b>Практическое занятие 17.</b><br/><b>Выполнение перемещения по зонам площадки.</b><br/>Основные понятия, методика обучения технике волейбола, развитие физических качеств.</p>                                                                                                     | 2           |                                                               |
|                                                                                                              | <p><b>Практическое занятие 18.</b><br/><b>Выполнение тестов по ОФП</b><br/>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.                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                   |
| <b>Тема 3.2.</b><br><br><b>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 9<br>ЛР 18 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4 |                                                   |
|                                                                                        | <i>Практическое занятие 19, 20.</i><br><b>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b><br>Тренировка общей гибкости, выносливости и ловкости, развитие быстроты реакции и координации, равномерное развитие мышечной массы, увеличение двигательных навыков.                                                               | 4 |                                                   |
| <b>Тема 3.3.</b><br><br><b>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 9<br>ЛР 18 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6 |                                                   |
|                                                                                        | <i>Практическое занятие 21, 22, 23.</i><br><b>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b><br>Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног<br>Комбинированные упражнения                                                                                                                        | 6 |                                                   |
| <b>Тема 3.4.</b><br><br><b>Верхняя прямая подача. ОФП</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 9<br>ЛР 18 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6 |                                                   |
|                                                                                        | <i>Практическое занятие 24, 25, 26.</i><br><b>Верхняя прямая подача. ОФП</b><br>Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног<br>Комбинированные упражнения                                                                                                                                 | 6 |                                                   |
| <b>Тема 3.5.</b><br><br><b>Тактика игры в защите и нападении</b>                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 9<br>ЛР 18 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6 |                                                   |
|                                                                                        | <i>Практическое занятие 27, 28, 29.</i><br><b>Тактика игры в защите и нападении</b><br>Отработка тактики игры в волейбол, выполнение приёмов передачи мяча.<br>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.<br>Основы методики<br>судейства                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                      |             | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 18         |
|                                                                            | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                   | 4           |                                                   |
|                                                                            | <i>Практическое занятие 30, 31.</i><br>Основы методики судейства<br>Отработка навыков судейства в волейболе. Жесты судей в волейболе.                                                                                              | 4           |                                                   |
| Тема 3.7.<br>Контроль<br>выполнения<br>тестов по волейболу                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                      |             | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 9<br>ЛР 18 |
|                                                                            | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                   | 8           |                                                   |
|                                                                            | <i>Практическое занятие 32.</i><br>Выполнение передачи мяча в парах<br>Парные упражнения на совершенствование передачи мяча в волейболе                                                                                            | 2           |                                                   |
|                                                                            | <i>Практическое занятие 33.</i><br>Игра по упрощённым правилам волейбола<br>Правила игры в мини волейбол, судейство, нюансы в игре, Основные отличия от «большого» волейбола                                                       | 2           |                                                   |
|                                                                            | <i>Практическое занятие 34, 35.</i><br>Игра по правилам<br>Основные правила волейбола, команды, площадка и технические аспекты, набор очков, нарушения правил в волейболе.                                                         | 4           |                                                   |
| <b>РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    | <b>-/42</b> |                                                   |
| Тема 4.1.<br>Стойка игрока,<br>перемещения,<br>остановки,<br>повороты. ОФП | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                      |             | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 9<br>ЛР 18 |
|                                                                            | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                   | 8           |                                                   |
|                                                                            | <i>Практическое занятие 36, 37, 38, 39.</i><br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП<br>Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног<br>Комбинированные упражнения                                | 8           |                                                   |
| Тема 4.2.<br>Передачи мяча.<br>ОФП                                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                      |             | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 9<br>ЛР 18 |
|                                                                            | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                   | 6           |                                                   |
|                                                                            | <i>Практическое занятие 40, 41, 42.</i><br>Передачи мяча. ОФП<br>Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Комбинированные упражнения | 6           |                                                   |

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------|
| <b>Тема 4.3.</b><br><b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.</b><br><b>ОФП</b>                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                           |   | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 9<br>ЛР 18 |
|                                                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                        | 8 |                                                   |
|                                                                                                                                  | <b>Практическое занятие 43, 44, 45, 46.</b><br><b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.</b><br><b>ОФП</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса<br>Комбинированные упражнения                | 8 |                                                   |
| <b>Тема 4.4.</b><br><b>Техника штрафных бросков. ОФП</b>                                                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                           |   | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 9<br>ЛР 18 |
|                                                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                        | 6 |                                                   |
|                                                                                                                                  | <b>Практическое занятие 47, 48, 49.</b><br><b>Техника штрафных бросков. ОФП</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног<br>Комбинированные упражнения                                                                                        | 6 |                                                   |
| <b>Тема 4.5.</b><br><b>Тактика игры в защите и нападении.</b><br><b>Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                           |   | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 9<br>ЛР 18 |
|                                                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                        | 8 |                                                   |
|                                                                                                                                  | <b>Практическое занятие 50, 51.</b><br><b>Игра по упрощенным правилам баскетбола</b><br>Правила игры в мини баскетбол.                                                                                                                                                         | 4 |                                                   |
|                                                                                                                                  | <b>Практическое занятие 52, 53.</b><br><b>Игра по правилам</b><br>Правила игры в баскетбол: жесты судей, игроки, нарушение правил соревнований игры в баскетбол.                                                                                                               | 4 |                                                   |
| <b>Тема 4.6.</b><br><b>Практика судейства в баскетболе</b>                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                           |   | ОК 04<br>ОК 08<br>ЛР 9                            |
|                                                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                        | 6 |                                                   |
|                                                                                                                                  | <b>Практическое занятие 54.</b><br><b>Практика в судействе соревнований по баскетболу</b><br>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><b>Практическое занятие 55.</b><br/>Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.<br/>Техника броска после 2 шагов, техника ведения мяча.</p>                                                                                  | 4           |                                                   |
|                                                                           | <p><b>Практическое занятие 56.</b><br/>Штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»<br/>Виды нарушений баскетбола</p>                                                                                                                                                |             |                                                   |
| <b>РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4/12</b> |                                                   |
| <b>Тема 5.1.<br/>Строевые приемы</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                               |             | ОК 04<br>ОК 08<br>ЛР 9                            |
|                                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                            | 2           |                                                   |
|                                                                           | <p><b>Практическое занятие 57.</b><br/><b>Строевые приемы</b><br/>Отработка строевых приёмов<br/>Разновидности строя, элементы строя, Основные правила произношения команд.</p>                                                                                                    | 2           |                                                   |
| <b>Тема 5.2.<br/>Техника<br/>акробатических<br/>упражнений</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                               |             | ОК 04<br>ОК 08<br>ЛР 9                            |
|                                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                            | 2           |                                                   |
|                                                                           | <p><b>Практическое занятие 58.</b><br/><b>Техника акробатических упражнений</b><br/>Отработка техники акробатических упражнений<br/>Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям, перекаты: техника выполнения, кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги, брусья.</p> | 2           |                                                   |
| <b>Тема 5.3.<br/>Упражнения на<br/>брусьях (юноши).<br/>Гиревой спорт</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                               | 1           | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 9<br>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           |                                                   |
|                                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                            | 1           |                                                   |
|                                                                           | <p><b>Практическое занятие 59.</b><br/><b>Разучивание и выполнение упражнений с гирями</b><br/>Техника классического двоеборья, техника толчка, техника рывка одной рукой, методика обучения гиревого двоеборья.</p>                                                               | 1           |                                                   |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------|
| <b>Тема 5.4.</b><br><b>Упражнения на бревне (девушки).</b><br><b>ППФП</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             | ОК 04<br>ОК 08<br>ЛР 9                            |
|                                                                                   | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1           |                                                   |
|                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1           |                                                   |
|                                                                                   | <i>Практическое занятие 59.</i><br><b>Разучивание и выполнение связок на снаряде.</b><br>Комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)                                                                                                                                                                                                                                                           | 1           |                                                   |
| <b>Тема 5.5.</b><br><b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2           | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 1<br>ЛР 9<br>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           |                                                   |
|                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6           |                                                   |
|                                                                                   | <i>Практическое занятие 60.</i><br><b>Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике</b><br>Совершенствование акробатических элементов: кувырок вперёд, 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           |                                                   |
|                                                                                   | <i>Практическое занятие 61.</i><br><b>Контроль комбинации на бревне, брусьях</b><br>Гимнастические упражнения на бревне. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) и низкой перекладине (мальчики) Комбинация движений на бревне.                                                                                                                                                                       | 2           |                                                   |
|                                                                                   | <i>Практическое занятие 62.</i><br><b>Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП</b><br>Техника классического двоеборья, техника толчка, техника рывка одной рукой, методика обучения гиревого двоеборья                                                                                                                                                               | 2           |                                                   |
| <b>РАЗДЕЛ 6. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>-/24</b> |                                                   |
| <b>Тема.6.1.</b>                                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 24          | ОК 04                                             |

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

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

### **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><br/>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/>основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br/>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;<br/>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br/>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>                                                                                                                                                                                   | <p>Устный опрос.<br/>Тестирование.<br/>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>                                                                      |
| <p><u>Уметь:</u><br/>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;<br/>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;<br/>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;<br/>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений.<br/>Регулирование физической нагрузки.<br/>Владение навыками контроля и оценки.<br/>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*