

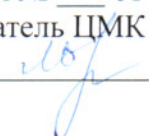
ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»

**Рабочая программа
учебной дисциплины**

СГ.04 Физическая культура

Специальность 31.02.01 *Лечебное дело*

**Учебный план
2026-2029**

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМК № 1
Протокол № 8 от 06.04 2026 г.
Председатель ЦМК
 М.В. Хохлова

Составлена на основе Федерального
государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального
образования 31.02.01 Лечебное дело,
утвержденного приказом Министерства
просвещения РФ от 4 июля 2022г. № 526.

Заместитель директора
по учебно-производственной работе

Л. Н. Михайлова

Рабочая программа разработана с учетом требований профессионального стандарта «Фельдшер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 470 от 31.07.2020г.; профессионального стандарта «Фельдшер скорой медицинской помощи», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ «13» января 2021 г. № 3н.

Рабочая программа разработана с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

Рабочая программа разработана с учетом Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения», утвержденного приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 23.07.2010г. № 541н (ред.от 09.04.2018г)

Составитель С.А. Фиферов – преподаватель социально-гуманитарных дисциплин

Эксперт И.С.Фесенко - заведующий отделением по специальностям Лечебное дело, Акушерское дело, Лабораторная диагностика

Содержание

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	17
4	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	19
5	Распределение учебных часов по формам занятий	20
6	Приложения	24
7	Лист актуализации рабочей программы	25

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

		средства профилактики перенапряжения.
ПК 4.2. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения. ПК 4.3. Осуществлять иммунопрофилактическую деятельность. ПК 4.4. Организовывать среду, отвечающую действующим санитарным правилам и нормам.	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	- основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;
ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве		
ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»		
ЛР 9 Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде		

ЛР 11

Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	128
в т.ч. в форме практической подготовки	
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	118
Самостоятельная работа	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		12/0	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,
	1. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	12	
	2. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.		
	3. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.		
	4. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.		
5. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.			
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		0/32	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
		1. Практическое занятие 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника	2

Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	2	
	2. Практическое занятие 2. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе.	2	
	3. Практическое занятие 3. Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 3
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 4. Основы техники прыжка в длину с места.	2	
		2	
	2. Практическое занятие 5. Основы техники прыжка в длину с разбега.	2	
	3. Практическое занятие 6. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала:	10	ОК 04, ОК 08 ЛР 4
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие 7. Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	
	2. Практическое занятие 8. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.	2	
	3. Практическое занятие 9. Тренировочный бег 400 м.	2	

	4. Практическое занятие 10. Тренировочный бег 800 м.	2	
	5. Практическое занятие 11. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 12. Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.	2	
	2. Практическое занятие 13. Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.	2	
	3. Практическое занятие 14. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 15. Бег 1500м. с учетом времени.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		0/34	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 8
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 16. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	2	
	2. Практическое занятие 17. Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	

волейбольной площадке	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК08 ЛР10
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 18. Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств.	2	
	2. Практическое занятие 19. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подачи мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 20. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	Содержание учебного материала	4	ОК 04. ОК 08 ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 21. Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку.	2	
	2. Практическое занятие 22. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.5.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	

Техника игры в защите и нападении	1. Практическое занятие 23. Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами.	2	ЛР13, ЛР14
	2. Практическое занятие 24. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	
	3. Практическое занятие 25. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 26. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.7. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 27. Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
	2. Практическое занятие 28. Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой.	2	
	3. Практическое занятие 29. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.8.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	

Техника нападающих ударов	1. Практическое занятие 30. Нападающий удар из зоны 2, 3 и 4 через сетку. Ударные движения (подача и нападающие удары), прыжки на блок, прыжки для нападающего удара. Ускорения по волейбольной площадке различными беговыми и прыжковыми способами. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.9. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 31. Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	2	
	2. Практическое занятие 32. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Баскетбол		0/30	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 33. Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Перемещения по площадке. Ведение	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 34. Передача мяча двумя руками от	2	

мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении	груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола.		
	2. Практическое занятие 35. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами.	2	
	3. Практическое занятие 36. Техника выполнения штрафных бросков.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3 Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 37. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.	2	
	2. Практическое занятие 38. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.4. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 39. Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом.	2	
	2. Практическое занятие 40. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	3. Практическое занятие 41. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08

Индивидуальные действия в нападении и защите	В том числе практических занятий	6	ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9
	1. Практическое занятие 42. Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов.	2	
	2. Практическое занятие 43. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков.	2	
	3. Практическое занятие 44. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.6. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 45. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	
	2. Практическое занятие 46. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	3. Практическое занятие 47. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Лыжная подготовка		0/20	
Тема 5.1. Инструктаж по технике безопасности на	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 48. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	

занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двушажного хода	2. Практическое занятие 49. Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом.	2	
	3. Практическое занятие 50. Прохождение дистанции 2000 м. по учебной лыжне.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.2. Техника классического хода. Повороты на месте и в движении	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 51. Передвижение по учебной лыжне двухшажным попеременным и одновременным одношажным ходом.	2	
	2. Практическое занятие 52. Передвижение попеременно - двухшажным ходом с переходом на одновременный ход. Повороты на месте и в движении: переступанием, левым или правым махом, прыжком с опорой и без опоры, упором, плугом.	2	
	3. Практическое занятие 53. Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.3. Техника конькового хода. Подъемы, спуски, торможения	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 54. Техника полуконькового и конькового хода.	2	ЛР 4, ЛР 9,
	2. Практическое занятие 55. Техника спусков в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.4. Одновременные и	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

попеременные ходы: классический и коньковый. Контрольное прохождение дистанции 3000м.	1. Практическое занятие 56. Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости.	2	
	2. Практическое занятие 57. Прохождение классическим ходом по учебной лыже. Контрольное прохождение дистанции 3000м. с учетом времени.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		128	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности 31.02.02 Лечебное дело.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

1.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.-3-еизд. исправл. - Москва: Юрайт 2021.- 493с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО), А.А. Бишаева, А.А. – 7-еизд. стер.- Москва: Издательский дом Академия, 2020,-320с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын.- Москва: Издательский центр «Академия», 2018.- 176с.
4. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие/ Л.А. Садовникова. – Санкт - Петербург: Лань, 2020. – 60с.
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО [электронный ресурс]/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.- 3-е изд. тсправл. - Москва: Юрайт 2021.- 494с. Режим доступа: urait.ru
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования [электронный ресурс]/ А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021. — 424с. — Режим доступа: urait.ru
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 599с. — Режим доступа: urait.ru

4. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с. Режим доступа: urait.ru
5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> .
6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> .
7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> .
8. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> .
9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> .

1.2.3. Дополнительные источники

1. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. — Москва: Юрайт, 2021. — 125 с.
2. Журин, А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие для вузов/ А.В. Журин.- Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных	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	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

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

Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ – 20__ учебный год
Специальность Лечебное дело
Дисциплина «Физическая культура»

Перечень лекционных занятий

№	Наименование темы лекционного занятия	Колич. часов
1.	Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни	4
2.	Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.	2
3.	Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.	2
4.	Средства физической культуры в регуляции работоспособности.	2
5.	Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	2
Всего		12

Перечень практических занятий

№	Наименование темы семинарского занятия	Колич. часов
1.	Практическое занятие 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	2
2.	Практическое занятие 2. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе.	2
3.	Практическое занятие 3. Эстафетный бег 4х100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	2
4.	Практическое занятие 4. Основы техники прыжка в длину с места	2
5.	Практическое занятие 5. Основы техники прыжка в длину с разбега.	2
6.	Практическое занятие 6. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.	2
7.	Практическое занятие 7. Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2
8.	Практическое занятие 8. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады,	2

	выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.	
9.	Практическое занятие 9. Тренировочный бег 400 м.	2
10.	Практическое занятие 10. Тренировочный бег 800 м.	2
11.	Практическое занятие 11. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.	2
12.	Практическое занятие 12. Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут	2
13.	Практическое занятие 13. Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.	2
14.	Практическое занятие 14. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.	2
15.	Практическое занятие 15. Бег 1500м. с учетом времени.	2
16.	Практическое занятие 16. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	2
17.	Практическое занятие 17. Передача мяча через сетку с перемещениями.	
18.	Практическое занятие 18. Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств.	2
19.	Практическое занятие 19. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.	2
20.	Практическое занятие 20. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.	2
21.	Практическое занятие 21. Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку.	2
22.	Практическое занятие 22. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	2
23.	Практическое занятие 23. Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами.	2
24.	Практическое занятие 24. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2
25.	Практическое занятие 25. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.	2
26.	Практическое занятие 26. Отработка навыков судейства в волейболе.	2
27.	Практическое занятие 27. Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2
28.	Практическое занятие 28. Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой.	2
29.	Практическое занятие 29. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2

30.	Практическое занятие 30. Нападающий удар из зоны 2, 3 и 4 через сетку. Ударные движения (подача и нападающие удары), прыжки на блок, прыжки для нападающего удара. Ускорения по волейбольной площадке различными беговыми и прыжковыми способами. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног.	2
31.	Практическое занятие 31. Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	2
32.	Практическое занятие 32. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.	2
33.	Практическое занятие 33. Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков	2
34.	Практическое занятие 34. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола.	2
35.	Практическое занятие 35. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами.	2
36.	Практическое занятие 36. Техника выполнения штрафных бросков.	2
37.	Практическое занятие 37. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.	2
38.	Практическое занятие 38. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2
39.	Практическое занятие 39. Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом.	2
40.	Практическое занятие 40. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
41.	Практическое занятие 41. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.	2
42.	Практическое занятие 42. Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов	2
43.	Практическое занятие 43. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков.	2
44.	Практическое занятие 44. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2
45.	Практическое занятие 45. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2
46.	Практическое занятие 46. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2

47.	Практическое занятие 47. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	2
48.	Практическое занятие 48. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2
49.	Практическое занятие 49. Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом.	2
50.	Практическое занятие 50. Прохождение дистанции 2000 м. по учебной лыжне.	2
51.	Практическое занятие 51. Передвижение по учебной лыжне двухшажным попеременным и одновременным одношажным ходом.	2
52.	Практическое занятие 52. Передвижение попеременно - двухшажным ходом с переходом на одновременный ход. Повороты на месте и в движении: переступанием, левым или правым махом, прыжком с опорой и без опоры, упором, плугом.	2
53.	Практическое занятие 53. Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.	2
54.	Практическое занятие 54. Техника полуконькового и конькового хода.	2
55.	Практическое занятие 55. Техника спусков в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	2
56.	Практическое занятие 56. Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости	2
57.	Практическое занятие 57. Прохождение классическим ходом по учебной лыжне. Контрольное прохождение дистанции 3000м. с учетом времени	2
58.	Дифференцированный зачет.	2
Всего		128

Заведующий отделением

И.С.Фесенко

Приложение 1

к рабочей программе учебной дисциплины

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Наименование раздела	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых компетенций
1	Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ	Лекционное занятие Беседа Информационно-коммуникационные методы обучения	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2., ПК 4.6.
2	Раздел 2. Легкая атлетика	Беседа Информационно-коммуникационные методы обучения Метод круговой тренировки. Фронтально-групповой метод Метод наблюдения Метод произвольного выбора	
3	Раздел 3. Волейбол	Лекционное занятие Беседа Информационно-коммуникационные методы обучения Практические упражнения в мини-группах Групповой метод тренировки	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2., ПК 4.6.
4	Раздел 4. Баскетбол	Практические упражнения в мини-группах Игровые методы	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2., ПК 4.6.
5	Раздел 5. Лыжная подготовка	Практические упражнения в мини-группах Игровые методы Метод команд	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2., ПК 4.6.

Лист актуализации рабочей программы

Дата актуализации	Результаты актуализации	ФИО и подпись лица, ответственного за актуализацию