

Приложение 2.4

к ППСЗ по специальности

32.02.01 Медико-профилактическое дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 32.02.01 Медико-профилактическое дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности,

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 4 ОК 8 ПК 3.2. ПК 4.6. ЛР 1 ЛР 9	<p><u>Уметь:</u></p> <p>Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для освоения профессиональных умений и навыков;</p> <p>использовать формы и способы здорового образа жизни, для сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>Уровень физической подготовленности, необходимый для освоения профессиональных умений и навыков;</p> <p>формы и способы здорового образа жизни;</p> <p>методы самоконтроля;</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>

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	118
в т.ч. в форме практической подготовки	108
В т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	108
Промежуточная аттестация <i>Дифференцированный зачет</i>	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, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы учебной дисциплины «Физическая культура»		10/-	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	2/-	ОК 4 ОК 8 ПК 3.2. ПК 4.6. ЛР 1 ЛР 9
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	2	
	2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		
	3. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		
	4. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.		
	5. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управление работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль	Содержание учебного материала	4	ОК 4 ОК 8 ПК 3.2. ПК 4.6. ЛР 1 ЛР 9
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	4/-	
	2. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
	3. Использование оздоровительных и профилированных методов физической культуры при занятиях различными видами двигательной активности.		
	4. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.		
	5.Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		

	6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	4	ОК 4 ОК 8 ПК 3.2. ПК 4.6. ЛР 1 ЛР 9
	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	4/-	
	2. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
	3.Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.		
Раздел 2. Средства физической культуры для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		108/108	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	-/28	ОК 4 ОК 8 ПК 3.2. ПК 4.6. ЛР 1 ЛР 9
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.		
	2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством легкой атлетики.		
	3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.		
	4. Прыжки.		
	5. Метания.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	28	
	Практическое занятие 1 «Освоение техники бега на короткие дистанции».	2	
	Практическое занятие 2 «Освоение техники беговых упражнений».	2	
	Практическое занятие 3 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
	Практическое занятие 4 «Освоение техники приема и передачи эстафетной палочки».	2	
	Практическое занятие 5 «Освоение техники бега на средние дистанции».	2	
	Практическое занятие 6 «Освоение техники бега по виражу».	2	
	Практическое занятие 7 «Освоение техники эстафетного бега».	2	
	Практическое занятие 8 «Совершенствование техники эстафетного бега».	2	
	Практическое занятие 9 «Освоение техники бега на длинные дистанции».	2	
	Практическое занятие 10 «Совершенствование техники бега на длинные дистанции».	2	
Практическое занятие 11 «Освоение техники метания гранаты».	2		

	Практическое занятие 12 «Совершенствование техники метания гранаты».	2	
	Практическое занятие 13 «Освоение техники прыжка в длину с места».	2	
	Практическое занятие 14 «Совершенствование техники прыжка в длину с места».	2	
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	-/20	ОК 4 ОК 8 ПК 3.2. ПК 4.6. ЛР 1 ЛР 9
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.		
	2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством баскетбола.		
	3. Правила баскетбола. Судейство. Жесты судей.		
	4. Стойки и перемещения.		
	5.Передачи и ловля мяча.		
	6. Ведение и бросок мяча с места и в движении.		
	7. Штрафной бросок.		
	8. Ведение и бросок мяча в кольцо в движении.		
	9. Техника и тактика защиты и нападения.		
	10. Учебная игра.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	20	
	Практическое занятие 15 «Совершенствование техники стоек и перемещений».	2	
	Практическое занятие 16 «Совершенствование техники выполнения передачи и ловли мяча, ведения и броска мяча с места».	2	
	Практическое занятие 17 «Освоение техники штрафного броска».	2	
	Практическое занятие 18 «Совершенствование техники штрафного броска».	2	
	Практическое занятие 19 «Освоение техники ведения и броска мяча в кольцо в движении».	2	
	Практическое занятие 20 «Освоение техники ведения и броска мяча в кольцо в движении».	2	
	Практическое занятие 21 «Освоение техники защитных действий в накрывании, перехвате мяча».	2	
	Практическое занятие 22 «Освоение техники быстрого прорыва в условиях игрового сопротивления».	2	
	Практическое занятие 23 «Совершенствование техники защиты и нападения».	2	
	Практическое занятие 24 «Совершенствование технических элементов в игровой обстановке».	2	

Тема 2.3. Волейбол	Содержание учебного материала	-/20	ОК 4 ОК 8 ПК 3.2. ПК 4.6. ЛР 1 ЛР 9
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу.		
	2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством волейбола.		
	3. Правила игры и судейства в волейболе. Жесты судьи.		
	4. Стойки и перемещения.		
	5. Верхняя и нижняя передача мяча.		
	6. Подача мяча.		
	7. Прием мяча после подачи.		
	8. Нападающий удар.		
	9. Техника и тактика игры.		
	10. Учебная игра.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	20	
	Практическое занятие 25 «Совершенствование стоек и перемещений волейболиста».	2	
	Практическое занятие 26 «Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча».	2	
	Практическое занятие 27«Освоение техники подачи и приема после нее».	2	
	Практическое занятие 28 «Совершенствование техники подачи и приема после нее».	2	
	Практическое занятие 29 «Освоение техники приема мяча с подачи и разыгрыванию в тройках».	2	
	Практическое занятие 30 «Совершенствование техники приема мяча с подачи и разыгрыванию в тройках».	2	
	Практическое занятие 31 «Освоение техники нападающего удара и блокирования».	2	
	Практическое занятие 32 «Совершенствование техники нападающего удара и блокирования».	2	
	Практическое занятие 33 «Освоение технических элементов в игровой обстановке».	2	
	Практическое занятие 34 «Совершенствование технических элементов в игровой обстановке».	2	
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала	-/20	ОК 4 ОК 8 ПК 3.2.
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.		
	2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством гимнастики.		

	3. Строевые упражнения.		ПК 4.6. ЛР 1 ЛР 9
	4. Комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на развитие всех групп мышц.		
	5. Комплекс упражнений у шведской стенки, на гимнастическом коврике.		
	6. Комплекс упражнений для развития силы.		
	7. Комплекс упражнений для развития гибкости.		
	8. Прыжки через скакалку.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	20	
	Практическое занятие 35 «Освоение техники выполнения упражнений для разминки на месте».	2	
	Практическое занятие 36 «Освоение техники выполнения упражнений для разминки в движении».	2	
	Практическое занятие 37 «Освоение техники выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости».	2	
	Практическое занятие 38 «Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости».	2	
	Практическое занятие 39 «Освоение техники выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие силы».	2	
	Практическое занятие 40 «Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие силы».	2	
	Практическое занятие 41 «Освоение техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастическом коврике».	2	
	Практическое занятие 42 «Совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастическом коврике».	2	
	Практическое занятие 43 «Освоение техники выполнения прыжка через скакалку».	2	
	Практическое занятие 44 «Совершенствование техники выполнения прыжка через скакалку».	2	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	-/18	ОК 4 ОК 8 ПК 3.2. ПК 4.6.
	1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		
	2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством лыжной подготовки.		

	3. Классические и коньковые ходы.	18	ЛР 1 ЛР 9	
	4. Спуски, подъемы, торможения и повороты.			
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие 45 «Освоение техники классических лыжных ходов».			2
	Практическое занятие 46 «Совершенствование техники классических лыжных ходов».			2
	Практическое занятие 47 «Освоение техники подъемов и спусков».			2
	Практическое занятие 48 «Совершенствование техники подъемов и спусков».			2
	Практическое занятие 49 «Освоение техники поворотов и торможений».			2
	Практическое занятие 50 «Совершенствование техники поворотов и торможений».			2
	Практическое занятие 51 «Освоение техники перехода с хода на ход».			2
	Практическое занятие 52 «Совершенствование техники перехода с хода на ход».			2
	Практическое занятие 53 «Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши)».			2
Тема 2.6. Фитнес	Содержание учебного материала	2	ОК 4 ОК 8 ПК 3.2. ПК 4.6. ЛР 1 ЛР 9	
	1. Укрепление здоровья и развитие физических качеств на занятиях «Скандинавской ходьбой».			
	2. Техника «Скандинавской ходьбы».			
	В том числе практических и лабораторных занятий	2		
	Практическое занятие 54 «Освоение техники «Скандинавской ходьбы».	2		
Дифференцированный зачет.				
Всего:		118		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и спортивным оборудованием

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование		
1.	Функциональная мебель для обеспечения посадочных мест по количеству обучающихся	Гимнастические скамейки
2.	Функциональная мебель для оборудования рабочего места преподавателя	Стол/стул
3.	Функциональная мебель для хранения наглядных учебных пособий	Стеллажи для спортивного инвентаря, стойки для лыж, палок лыжных, палок треккингowych
Спортивное оборудование		
1.	Оборудование для гимнастики:	гимнастическая стенка, гимнастические перекладины, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастические обручи, гимнастические скакалки
2.	Оборудование для баскетбола	щиты, корзины, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные
3.	Оборудование для волейбола	стойки, сетка, антенны волейбольные, мячи волейбольные
4.	Оборудование для мини-футбола	ворота, сетки, мячи мини-футбольные
5.	Оборудование для настольного тенниса	столы, сетки, ракетки и шарики для настольного тенниса
6.	Оборудование для лыжной подготовки и скандинавской ходьбы	лыжи, ботинки лыжные, палки лыжные
7.	Оборудование для шахмат	доски шахматные с комплектами шахмат, часы шахматные
8.	Оборудование для бадминтона	ракетки и воланы для бадминтона
9.	Дорожка резиновая разметочная для прыжков в длину	-
10.	Оборудование для атлетической гимнастики: гири, грифы для штанги, диски, скамья для жима	-
11.	Палки треккингowe для скандинавской ходьбы	-
12.	Секундомеры	-
13.	Свистки	-
14.	Музыкальный центр	-
15.	Насосы для мячей	-

16.	Гранаты для метания	-
17.	Счетчик для спортивных игр	-
II Технические средства		
Основное оборудование		
1.	Компьютер с лицензионным программным обеспечением	Компьютер с лицензионным программным обеспечением
Дополнительное оборудование		
1.	МФУ	Принтер

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. — [7-изд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2

2.Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. И. Гришина. — Изд. 3-е. — Ростов-н/Д : Феникс, 2012. — 249 с. : ил. — (Высшее образование).; ISBN 978-5-19685-4

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: ил. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-222-21762-7.

4. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва : КНОРУС, 2020. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-07522-7. – Текст непосредственный.

5. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтевич, Г.И. Погадаев. – Москва : Академия, 2018. – 175 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-4468-7250-3. – Текст непосредственный.

3.2.2. Электронные издания

1. Теория и методика обучения физической культуре. Учебно-методическое пособие / П. П. Тиссен, Т. А. Ботагариев. – Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2019. – 127 с. – ISBN 978-5-85859-689-9. – URL: <https://obuchalka.org/20190421108659/teoriya-i-metodika-obucheniya-fizicheskoi-kulture-tissen-p-p-botagariyev-t-a-2019.html> (дата обращения: 15.12.2021). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва : КНОРУС, 2020. – 214 с. – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <https://cdn1.ozone.ru/multimedia/1036621988.pdf> (дата обращения: 15.12.2021). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

3.2.3. Дополнительные источники

1. ГТО : официальный сайт. – URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 26.06.2023) – Текст : электронный

2. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru /](http://teoriya.ru/)
[Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту:
[Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
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.	Владеет знаниями о здоровом образе жизни; владеет знаниями оценки результатов решения задач профессиональной деятельности, и зоны риска физического здоровья для данной специальности; знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Тестирование. Устный опрос. Письменный опрос. Решение профессионально-ориентированных кейсов. Проектная работа.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	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 организма; владеет методами самоконтроля.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы. Оценка результатов выполнения практической работы.