

Министерство здравоохранения Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Нижнекамский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности 31.02.01 Лечебное дело

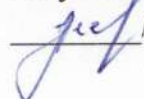
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

«04» 07 2025 г.

Заместитель директора

по учебному процессу

 Т.А.Пеструхина

УТВЕРЖДЕНО

на заседании ЦМК

социально-гуманитарных

и математических дисциплин

протокол № 11 от «04» 07 2025 г.

Председатель ЦМК

 С.М.Гарифуллина



Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. № 526 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69542) и с учетом примерной программы по дисциплине социально - гуманитарного цикла СГ.04 Физическая культура.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Разработчик:

Хайруллин Р.Р., преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	5
2.Структура и содержание учебной дисциплины.....	8
3.Условия реализации учебной дисциплины.....	19
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	20
5.Тематический план	21

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования

Программа дисциплины СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

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

1.2.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Общие и профессиональные компетенции

Код компетенции	Формулировка компетенции
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 4.4	Организовывать здоровьесберегающую среду.

Личностные результаты

Код личностных результатов	Личностные результаты реализации программы воспитания
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 2	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками
ЛР 3	Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней
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 лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его

	истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права
ЛР 6	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение
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 10	Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них
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
ЛР 12	Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
ЛР 13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
ЛР 14	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 15	Соблюдающий врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами
ЛР 16	Соблюдающий программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, нормативные правовые акты в сфере охраны здоровья граждан, регулирующие медицинскую деятельность
ЛР 17	Соблюдающий нормы медицинской этики, морали, права и профессионального общения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в том числе:	<u>156</u>
теоретические занятия	10
практические занятия	146
Самостоятельная учебная работа	-
Итоговая аттестация: дифференцированный зачет	<u>12</u>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Основы физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание занятия (теория) 1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2. Сущность и ценности физической культуры. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. (1 курс, 1 сем.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание занятия (теория) 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств. (1 курс, 1 сем.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 1.3. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	Содержание занятия. Практическое занятие Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий (1 курс, 1 сем.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11

Тема 1.4. Формирование профессионально значимых физических качеств	Содержание занятия (теория) Формирование профессионально значимых физических качеств (1 курс, 1 сем.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 1.5. Двигательная активность и здоровье.	Содержание занятия (теория) 1. Двигательная активность и здоровье. 2. Норма двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 3. Оценка двигательных способностей. (1 курс, 1 сем.) 4. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. (1 курс, 1 сем.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельная работа	Содержание занятия (теория) 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5. Ведение дневника самоконтроля. Самостоятельная работа (1 курс, 1 сем.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
	Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Легкая атлетика. Принцип проведения разминки в лёгкой атлетике. Общая выносливость.	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. 2. Создать представление и понятие об общеразвивающих упражнениях разминки. Обучать комплексу ОРУ. 3. Создать представление и понятие о специальных беговых упражнениях разминки. Обучать комплексу СБУ. 4. Кросс-поход 2 км. (1 курс, 1 сем.)	40 4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. 3. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование. (1 курс, 1 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11

Тема 2.3. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. 2. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробегом дистанции 60 и 100 м. 3. Установка колодок для низкого старта. 4. Пробегание по дистанции. (1 курс, 1 сем.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Дифференцированный зачет	Содержание занятия. Практическое занятие Выполнение упражнений Конец 1 семестра 1 курса	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.4. Техника бега на средние и длинные дистанции.	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Техника бега на средние и длинные дистанции. 2. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д. (2 курс, 1 сем.)	6	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.5. Техника бега по пересеченной местности.	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Техника бега по пересеченной местности. 2. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. 3. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км. (2 курс, 1 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.6. Эстафетный бег. Челночный бег	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой. 2. Челночный бег (3 курс, 1 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.7. Техника спортивной ходьбы.	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Техника спортивной ходьбы. 2. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. 3. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м. (3 курс, 1 сем.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11

Тема 2.8. Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Содержание занятия. Практическое занятие Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление. (3 курс, 1 сем.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.9. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках Зачет	Содержание занятия. Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (3 курс, 1 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.10. Метание гранаты в цель и на дальность.	Содержание занятия. Практическое занятие Метание гранаты в цель и на дальность (3 курс, 1 сем.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.11. Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Содержание занятия. Практическое занятие Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. (3 курс, 1 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные стойки волейболиста	Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. 2. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке. (1 курс, 2 сем.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.2. Волейбол. Техника стоек и перемещений. Общая физическая подготовка	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Техника стоек и перемещений. 2. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом. 3. Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений по ОФП (1 курс, 2 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.3. Волейбол. Повторение и совершенствование	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. 2. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11

техники приема и передачи мяча в парах. Общая физическая подготовка.	Обучение технике подачи мяча. 3. Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений по ОФП (1 курс, 2 сем.)		ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.4. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Общая физическая подготовка	Содержание занятия. Практическое занятие 1.Обучение технике нападающего удара и блокирования. 2. Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. (2 курс, 1 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.5. Техника нападения и защиты. Общая физическая подготовка.	Содержание занятия. Практическое занятие 1.Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. 2.Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. 3. Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. (2 курс, 1 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.6. Индивидуальные тактические действия в нападении.	Содержание учебного материала Практическое занятие 1.Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. 2.Выполнение упражнений для развития координационных способностей. (2 курс, 1 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала Практическое занятие Выполнение нормативов Конец 1 семестра 2 курса	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.7. Основы методики судейства в волейболе Общая физическая подготовка.	Содержание занятия. Практическое занятие 1.Отработка навыков судейства в волейболе 2.Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений для развития координационных способностей. (3 курс, 1 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.8. Специальные беговые упражнения в волейболе	Содержание учебного материала Практическое занятие Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары. (3 курс, 1 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11

Дифференцированный зачет	Содержание занятия. Практическое занятие Выполнение нормативов Конец 1 семестра 3 курса	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.9. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Выполнение передачи мяча в парах 2. Игра по упрощённым правилам волейбола 3. Игра по правилам (3 курс, 2 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала Практическое занятие Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков. (1 курс, 2 сем.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 4.2. Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом. Передача и бросок мяча в корзину с места. Общая физическая подготовка	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Техника перемещений и владения мячом. 2. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. 3. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении. 4. Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. (1 курс, 2 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 4.3. Баскетбол. Техника нападения. Техника бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Общая физическая подготовка	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. 2. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. 3. Обучение технике штрафных бросков в корзину. 4. Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. (1 курс, 2 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Дифференцированный зачет	Содержание занятия. Практическое занятие Выполнение нормативов по волейболу и баскетболу. Конец 2 семестра 1 курса	2	

Тема 4.4. Баскетбол. Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча Общая физическая подготовка	Содержание занятия. Практическое занятие 1.Техника защиты. Обучение технике перехвата мяча, выбивание мяча при ведении. 2.Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину. 3.Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. (2 курс, 2 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 4.5. Баскетбол. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	Содержание занятия. Практическое занятие 1.Техника нападения и защиты. 2.Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. 3.Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу. (2 курс, 2 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 4.6. Техника штрафных бросков.	Содержание занятия. Практическое занятие 1.Техника штрафных бросков. 2.Обучение тактики штрафных бросков. (2 курс, 2 сем.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 4.7. Практика судейства в баскетболе	Содержание занятия. Практическое занятие Практика в судействе соревнований по баскетболу (2 курс, 2 сем.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Дифференцированный зачет	Содержание занятия. Практическое занятие Конец 2 семестра 2 курса	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 4.8. Контроль выполнения тестов по баскетболу	Содержание занятия. Практическое занятие Выполнение контрольных упражнений по баскетболу (3 курс, 2 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11

Раздел 5. Гимнастика			16
Тема 5.1. Роль гимнастики в развитии физических качеств человека. Упражнения для развития основных мышечных групп.	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. 3. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах. (1 курс, 2 сем.)		4
Тема 5.2. Строевые приемы	Содержание занятия. Практическое занятие Отработка строевых приёмов (1 курс, 2 сем.)		4
Тема 5.3. Техника акробатических упражнений	Содержание занятия. Практическое занятие Отработка техники акробатических упражнений (1 курс, 2 сем.)		4
Тема 5.4. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание занятия. Практическое занятие Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП (1 курс, 2 сем.)		1
Тема 5.5 Упражнения на бревне (девушки).	Содержание занятия. Практическое занятие Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок (1 курс, 2 сем.)		1
Тема 5.6. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	Содержание занятия. Практическое занятие Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (1 курс, 2 сем.)		2
Раздел 6. Лыжная подготовка			30
Тема 6.1. Общие принципы техники катания на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Общие принципы техники катания на лыжах. Создать представление и понятие о лыжных ходах: попеременные, одновременные. 2. Техника безопасности при переноске лыжного инвентаря, при занятиях лыжной подготовкой. 3. Подбор лыж и лыжных палок. Строевые приемы на лыжах. 4. Свободное скольжение по учебной трассе 1 км. (1 курс, 2 сем.)		2

Тема 6.2. Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Упражнения специальной разминки с лыжными палками (30-40м.) 2. Упражнения на освоение техники п.п.2-хшажный ход - «посадка лыжника», общий центр тяжести, цикл и темп движения, координация движений. 3. Ходьба свободным скольжением 2км. 4. Выполнение поворотов переступанием и махом. (1 курс, 2 сем.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 6.3. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы.	Содержание занятия. Практическое занятие Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км. (1 курс, 2 сем.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 6.4. Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным ходом, одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	Содержание занятия. Практическое занятие Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом. (1 курс, 2 сем. 2 ч.) (2 курс, 2 сем. 4 ч.)	6	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 6.5. Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Разминка без лыж. 2. Обучать технике подъемов ступающим шагом. 3. Обучать подъёмам способом «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка». 4. Свободное скольжение по дистанции 3км. Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой. (2 курс, 2 сем.)	6	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 6.6. Общие принципы техники катания на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Общие принципы техники катания на лыжах. Создать представление и понятие о лыжных ходах: попеременные, одновременные. 2. Техника безопасности при переноске лыжного инвентаря, при занятиях лыжной подготовкой. 3. Подбор лыж и лыжных палок. Строевые приемы на лыжах. 4. Свободное скольжение по учебной трассе 1км. (3 курс, 2 сем.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11

Тема 6.7. Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	Содержание занятия. Практическое занятие 1. Упражнения на технику - одновременные отталкивания руками при скольжении под небольшой уклон; упражнения на скольжение с подседанием на опорную ногу в скользющем шаге. 2. Создать представление и обучать стойкам при спусках. Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов. (3 курс, 2 сем.)	6	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Тема 6.8. Контрольное прохождение дистанции 3000м.	Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Контрольное прохождение дистанции 3000м. (3 курс, 2 сем.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
Дифференцированный зачет	Содержание занятия. Практическое занятие (3 курс, 2 сем.) Итог	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.4 ЛР 1 – ЛР 17
ИТОГО		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены «Спортивно-оздоровительный комплекс: Спортивный зал. Зал лечебной физической культуры»

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- гири 16 кг.;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- мячи медбол весом 1-2кг;
- мячи фитбол;
- столы для настольного тенниса;
- инвентарь для силовых упражнений;
- резиновые жгуты;
- шведская стенка;
- скамейки;
- секундомер;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- спортивная форма для игровых видов спорта;
- открытая площадка - стадион с кругом 250м, шведская стенка,
- перекладины 3-х уровней.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные электронные источники

1. 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.- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

Основные печатные источники

1. 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. : ил. - Текст : непосредственный.

Дополнительные источники:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: 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
Умения: 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	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 организма	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

Тематический план
дисциплины **Физическая культура**
для специальности **31.02.01 Лечебное дело**

Теоретические занятия 10 ч.

№	Тема	Часы
	1 курс 1 семестр	10
1.	Основы физической культуры. Здоровый образ жизни	2
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2
3.	Формирование профессионально значимых физических качеств	2
4.	Двигательная активность и здоровье	2
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельная работа	2

Практические занятия 158 ч.

№	Тема	Количество часов	Наименование воспитательного события, форма проведения, продолжительность (в минутах)	ЛР	Период
	1 курс 1 семестр	14			
1.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2			
2.	Легкая атлетика. Принцип проведения разминки в лёгкой атлетике. Общая выносливость.	2			
3.	Легкая атлетика. Принцип проведения разминки в лёгкой атлетике. Общая выносливость.	2	Беседа «Культура поведения в обществе как один из пунктов ЗОЖ», 10 минут	ЛР1 - ЛР 17	1 курс, 1 семестр, сентябрь
4.	Техника бега на короткие дистанции.	2			
5.	Техника бега на короткие дистанции.	2			
6.	Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.	2			
7.	Дифференцированный зачет	2			
	1 курс 2 семестр	48			
1.	Общие принципы техники катания на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	2			

2.	Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.	2			
3.	Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы.	2			
4.	Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы.	2			
5.	Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	7 февраля – День зимних видов спорта в России, беседа, 10 минут	ЛР1 - ЛР 17	1 курс, 2 семестр, февраль
6.	Роль гимнастики в развитии физических качеств человека. Упражнения для развития основных мышечных групп.	2			
7.	Роль гимнастики в развитии физических качеств человека. Упражнения для развития основных мышечных групп.	2			
8.	Строевые приемы	2			
9.	Строевые приемы	2			
10.	Техника акробатических упражнений	2			
11.	Техника акробатических упражнений	2			
12.	Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки).	2			
13.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	2			
14.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные стойки волейболиста	2			
15.	Волейбол. Техника стоек и перемещений. Общая физическая подготовка	2	20 марта – Международный день счастья, беседа, 10 минут	ЛР1 - ЛР 17	1 курс, 2 семестр, март
16.	Волейбол. Техника стоек и перемещений. Общая физическая подготовка	2			
17.	Волейбол. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Общая физическая подготовка.	2			
18.	Волейбол. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Общая физическая подготовка.	2			
19.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол	2			
20.	Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом.	2			
21.	Передача и бросок мяча в корзину с места. Общая физическая подготовка	2			
22.	Баскетбол. Техника нападения.	2			
23.	Техника бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Общая физическая подготовка	2			
24.	Дифференцированный зачет	2			

	2 курс 1 семестр	24			
1.	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2			
2.	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2			
3.	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2			
4.	Техника бега по пересеченной местности.	2			
5.	Техника бега по пересеченной местности.	2	21 сентября – Международный день мира, беседа	ЛР1 - ЛР 17	2 курс, 1 семестр, сентябрь
6.	Обучение технике нападающего удара и блокирования в волейболе. Общая физическая подготовка	2			
7.	Обучение технике нападающего удара и блокирования в волейболе. Общая физическая подготовка	2			
8.	Техника нападения и защиты в волейболе. Общая физическая подготовка.	2			
9.	Техника нападения и защиты в волейболе. Общая физическая подготовка.	2			
10.	Индивидуальные тактические действия в нападении в волейболе	2			
11.	Индивидуальные тактические действия в нападении в волейболе	2			
12.	Дифференцированный зачет	2			
	2 курс 2 семестр	24			
1.	Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2			
2.	Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2			
3.	Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	11 января - Всемирный день «спасибо», беседа, 10 минут	ЛР1 - ЛР 17	2 курс, 2 семестр, январь
4.	Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2			
5.	Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2			
6.	Баскетбол. Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча Общая физическая подготовка	2			
7.	Баскетбол. Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча Общая физическая подготовка	2			

8.	Баскетбол. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2			
9.	Баскетбол. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2			
10.	Техника штрафных бросков баскетболе	2			
11.	Практика судейства в баскетболе	2			
12.	Дифференцированный зачет	2			
	3 курс 1 семестр	28			
1.	Эстафетный бег. Челночный бег	2			
2.	Эстафетный бег. Челночный бег	2			
3.	Техника спортивной ходьбы.	2			
4.	Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	2			
5.	Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	2			
6.	Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках. Зачет	2	2 октября – День среднего профессионального образования, беседа, 10 минут	ЛР1 - ЛР 17	3 курс, 1 семестр, октябрь
7.	Метание гранаты в цель и на дальность.	2			
8.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2			
9.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2			
10.	Основы методики судейства в волейболе. Общая физическая подготовка.	2			
11.	Основы методики судейства в волейболе. Общая физическая подготовка.	2			
12.	Специальные беговые упражнения в волейболе	2			
13.	Специальные беговые упражнения в волейболе	2			
14.	Дифференцированный зачет	2			
	3 курс 2 семестр	20			
1.	Общие принципы техники катания на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	2			
2.	Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2			
3.	Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2			
4.	Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2			

5.	Контрольное прохождение дистанции 3000 м.	2			
6.	Контроль выполнения тестов по волейболу	2			
7.	Контроль выполнения тестов по волейболу	2			
8.	Контроль выполнения тестов по баскетболу	2			
9.	Контроль выполнения тестов по баскетболу	2			
10.	Дифференцированный зачет	2			