



Департамент здравоохранения Ивановской области  
Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Ивановский медицинский колледж»

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по УМР

*Д.С. Фомин*  
«31» \_\_\_\_\_ 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Образовательная программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело

2023

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. №526 и с учётом профессионального стандарта 02.065 «Фельдшер», утверждённого Минтруда и социальной защиты РФ от 31.07.2020 г., регистрационный номер 470н, зарегистрированного в Минюсте РФ 04.09.2020 г. №59474.

**Организация - разработчик:**

ОГБПОУ «Ивановский медицинский колледж»

Разработчики:

– преподаватель ОГБПОУ «ИМК»


Рабочая программа рассмотрена и одобрена Экспертным советом колледжа

Протокол №1 от 31 08 2023 г.

Председатель ЭС  Сиднева Л.В.

Рабочая программа утверждена Методическим советом колледжа

Протокол № от 31 08 2023 г.

Председатель Методического совета  Фомичев Д.С..

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**стр.**

### **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**СГ. 04. Физическая культура**

### **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04. Физическая культура**

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04. Физическая культура**

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**СГ. 04. Физическая культура**

## **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 цикла образовательной программы в соответствии с 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

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 04 ОК 08	Уметь: 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	Знать: 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

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ. 04. Физическая культура**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>168</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>158</b>
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	156
Самостоятельная работа	4
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>	<b>2</b>

## 1.2. 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
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>			
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия №1, 2, 3</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции;	6	

технике спортивной ходьбы	финиширование, специальные упражнения		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практические занятия №4, 5, 6 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	6	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практические занятия №7, 8, 9 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	6	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практические занятия №10, 11, 12 Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	6	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	8	ОК 08
	Практические занятия №13, 14, 15, 16 Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	8	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практические занятия №17, 18, 19 Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практические занятия №20, 21 Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практические занятия №22, 23, 24 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

<b>Тема 3.4.</b> <b>Верхняя прямая</b> <b>подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия №25, 26, 27</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	
<b>Тема 3.5.</b> <b>Тактика игры в защите</b> <b>и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия №28, 29, 30</b> Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Основы методики</b> <b>судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия №31, 32</b> Отработка навыков судейства в волейболе	4	
<b>Тема 3.7.</b> <b>Контроль выполнения</b> <b>тестов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие №33</b> Выполнение передачи мяча в парах	2	
	<b>Практическое занятие №34</b> Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	<b>Практические занятия №35, 36</b> Игра по правилам	4	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Стойка игрока,</b> <b>перемещения,</b> <b>остановки, повороты.</b> <b>ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия №37, 38, 39, 40</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	8	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия №41, 42, 43</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Ведение мяча и броски</b> <b>мяча в корзину с места,</b> <b>в движении, прыжком.</b> <b>ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия №44, 45, 46, 47</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	8	
<b>Тема 4.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04



<b>Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие №48, 49, 50 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6	
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практические занятия №51, 52 Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практические занятия №53, 54 Игра по правилам	4	
<b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №55 Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практические занятия №56, 57 Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие №58 Отработка строевых приёмов	2	
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие №59 Отработка техники акробатических упражнений	2	
<b>Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Изучить литературу на темы: 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 Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие №60, 61 Разучивание и выполнение упражнений с гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений,	4	

	ритмическая гимнастика (по курсам)		
<b>Тема 5.4.</b> <b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Изучить требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №62</b> Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	<b>Практическое занятие №63</b> Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>			
<b>Тема 6.1.</b> <b>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия №64, 65</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
<b>Тема 6.2.</b> <b>Подачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия № 66, 67, 68</b> Отработка подач	6	
<b>Тема 6.3.</b> <b>Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия №69, 70, 71</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	
<b>Тема 6.4.</b> <b>Судейство соревнований по бадминтону</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	<b>Практические занятия №72, 73</b> Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	<b>Практическое занятие №74</b> Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	<b>Практические занятия №75, 76</b> Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Составить реферат на тему (по выбору): Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП			
	В том числе практических занятий			6
	Практические занятия №77, 78 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств			4
Тема 8. Итоговое занятие	Дифференцированный зачёт	2		
Всего		168		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **СГ. 04. Физическая культура**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал

Открытый стадион широкого профиля

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-е изд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3 - Текст: непосредственный

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата об
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ. 04. Физическая культура**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
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
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
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 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 организм	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий