

# РАБОЧАЯПРОГРАММАУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

**СГЦ. 04 Физическая культура**

31.02.01 Лечебное дело

базовый уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259)

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО: дисциплина входит в ПП. Социально-гуманитарный цикл. Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО –«Физическая культура» - СГЦ.04.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Зав. кафедрой: канд. педагог. наук, доцент Семянникова В.В.

Разработчик рабочей программы: преподаватель Института СПО Андрущенко О.П.

Рецензент: канд. педагог. наук, доцент Карасева Е.Н.

**СОДЕРЖАНИЕ**

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

* 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# СГЦ.04Физическая культура

* 1. **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.01 Лечебное ДЕЛО. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

# Местодисциплинывструктуреосновнойпрофессиональнойобразовательнойпрограммы:

«Физическая культура»относится к профессиональным дисциплинам социально-гуманитарного учебного цикла. Дисциплина «Физическая культура»направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование общих и профессиональных компетенций.

# Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

# В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

# уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для:

# - укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;

# - расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;

# - повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;

# - формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности;

# - воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;

# - разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для имеющих избыточный вес);

# - формирование правильной осанки и при необходимости - ее коррекции;

# - обучение правильным движениям.

# знать:

# - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

# - основы здорового образа жизни;

# - способы самоконтроля за состоянием здоровья.

# - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному на правлению подготовки (специальности):

# а)общих(ОК):

# ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

# ОК 6. 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.

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

# б) профессиональных):

# ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

# ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

* 1. **Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

**максимальной** учебной нагрузки обучающегося **176** часов, в том числе:

**обязательной** аудиторной учебной нагрузки обучающегося **148** часов;

**самостоятельной** работыобучающегося **0** часа.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ2.1. Объём учебной дисциплиныивидыучебнойработы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем**  **часов** |
| **Максимальнаяучебнаянагрузка(всего)** | ***176*** |
| **Обязательнаяаудиторнаяучебнаянагрузка(всего)** | ***148*** |
| втомчисле: |  |
| лекционныезанятия |  |
| лабораторные занятия |  |
| практическиезанятия | *148* |
| контрольные занятия |  |
| **Самостоятельнаяработаобучающегося(всего)** | *-* |
| втом числе: |  |
| - подготовкадокладов,тезисов,рефератов;  - подготовкакучастиювдискуссиях,кНаучно-практическойконференции и других активныхформах занятия;  - анкетирование студентов учебной группы для изучениякакой-либо проблемы;  - аналитическоеисследованиекакой-либопроблемы;  - составление комплексов упражнений оздоровительнойгимнастики;  - составление личного плана самостоятельных физическихупражнений;  - ведение«Дневниказдоровьяисамоконтролязасостояниемздоровья»;  - проведениесамооценкиздоровья;  - подборразличныхупражненийдляразвитияфизическихкачеств:силы,гибкости,быстроты,выносливости,ловкости. |  |
| Зачеты **3,4,5 семестр**. |  |
| Дифференцированный зачет (зачет с оценкой): **6 семестр** |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | | Объем часов | Уровень освоения |
| 1 | 2 | |  |  |
| Раздел 1.Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | | 4 |  |
| Тема 1.1.Основы здорового образа и стиля жизни. | Содержание учебного материала | | 4 | 2,3 |
| Практические занятия | | 4 |
| 1 | Составление и проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности (утренней гигиенической гимнастики, дыхательных упражнений). |  |
| 2 | Выполнение комплексов упражнений профилактической направленности (корригирующей гимнастики для глаз, профилактики плоскостопия и нарушений осанки) |
| Самостоятельная работа | |  |
| 1 | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. |  |
| Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | 112 |  |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | | 22 | 2,3 |
| Практические занятия | | 22 |
| 1 | Воспитание скоростно - силовых способностей. |  |
| 2 | Воспитание гибкости. |
| 3 | Воспитание выносливости. |
| 4 | Воспитание координационных способностей. |
| 5 | Подвижные игры. |
| 6 | Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. |
| Самостоятельная работа | |  |
| 1 | Не предусмотрено |  |
| Тема 2.2Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала | | 20 | 2,3 |
| Практические занятия | | 20 |
| 1 | Техника бега на короткие дистанции. |  |
| 2 | Техника бега на средние и длинные дистанции. |
| 3 | Техника бега по прямой и виражу. |
| 4 | Техника бега по пересечённой местности. |
| 5 | Эстафетный бег. |
| 6 | Прыжки в длину. |
| 7 | Метание гранаты. |
| 8 | Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике |
| Самостоятельная работа | |  |
| 1 | Не предусмотрено |  |
| Тема 2.3Волейбол | Содержание учебного материала | | 20 | 2,3 |
| Практические занятия | | 20 |
| 1 | Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. |  |
| 2 | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. |
| 3 | Передача мяча двумя руками сверху. |
| 4 | Передача мяча двумя руками снизу. |
| 5 | Техника нападающего удара. |
| 6 | Блокирование нападающего удара. |
| 7 | Страховка у сетки. Расстановка игроков. |
| 8 | Тактика игры в защите, в нападении. |
| 9 | Учебная игра. |
| 10 | Сдача контрольных нормативов по волейболу. |
| Самостоятельная работа | |  |
| 1 | Не предусмотрено |  |
| Тема 2.4Баскетбол | Содержание учебного материала | | 20 | 2,3 |
| Практические занятия | | 20 |
| 1 | Перемещения по площадке. Ведение мяча. |  |
| 2 | Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. |
| 3 | Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча». |
| 4 | Ловля мяча: с отскоком от пола. |
| 5 | Броски мяча по кольцу с места, в движении. |
| 6 | Тактика игры в нападении. |
| 7 | Тактика игры в защите в баскетболе. |
| 8 | Групповые и командные действия игроков. |
| 9 | Двусторонняя игра. |
| 10 | Сдача контрольных нормативов по баскетболу |
| Самостоятельная работа | |  |
| 1 | Не предусмотрено |  |
| Тема 2.5Настольный теннис | Содержание учебного материала | | 28 |  |
| Практические занятия | | 18 | 2,3 |
| 1 | Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. |  |
| 2 | Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. |
| 3 | Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. |
| 4 | Тактика игры. Двусторонняя игра. |
| Самостоятельная работа | |  |  |
| 1 | Не предусмотрено |  |  |
| Тема 2.6Аэробика (девушки)Атлетическаягимнастика (юноши) | Содержание учебного материала | | 22 |  |
| Практические занятия | | 12 |  |
| 1 | Техника выполнения движений в фитбол-аэробике (девушки).Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы (юноши). |  | 2,3 |
| 2 | Техника выполнения движений в шейпинге (девушки). Упражнения с собственным весом (юноши). |
| 3 | Техника выполнения движений в пилатесе (девушки). Упражнения со свободными весами: гантелями (юноши). |
| 4 | Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике (девушки). Упражнения со свободными весами: штангами (юноши). |
| Самостоятельная работа | |  |
| 1 | Не предусмотрено |  |
| Всего | | | 148 |  |

* 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
     1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Технические средства обучения: интерактивная доска, экран, проектор, компьютер.

* + 1. **Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 22.11.2022). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 22.11.2022). – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.

**Дополнительные источники:**

1. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 01.09.2021). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

2. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения: 22.11.2022). – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст : электронный.

3. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 22.11.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. –Текст : электронный.

4. Шеенко, Е. И. Оценка физической культуры студента : рабочая тетрадь : [16+] / Е. И. Шеенко, Р. О. Валынкин, Н. Ю. Молчкова ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 48 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597371> (дата обращения: 22.11.2022). – ISBN 978-5-4499-1473-6. – Текст : электронный.

**Интернет-ресурсы:**

* 1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа:<http://biblioclub.ru/>.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения по учебной дисциплине** | **Формируемые компетенции** | **Оценочные средства по дисциплине** |
| **Знать:**  - основы здорового образа жизни;  - роль 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;  - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности  **Умеет:**  − использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  − владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  − владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  − владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  − владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | ОК 4 | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.  Тестирование  Темы  рефератов,  докладов,  сообщений.  Комплект заданий для тестирования.  Вопросы для собеседования |
| ОК 6 |
| **знать:**  - о роли физической культуры  общекультурном, профессиональном  социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни;  - - способы самоконтроля за состоянием здоровья.  - - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  **уметь:**  - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;  - применять навыки профессионально- прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;  выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики. | ОК 8 |
| **Знать:**   * принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; * факторы, способствующие сохранению здоровья; * формы и методы работы по формированию здорового образа жизни;   программы здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ  **Уметь:**   * формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни;   информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ | ПК 3.2 |
| **Знать:**  порядок медицинской реабилитации  **Уметь:**  выполнять работу по проведению мероприятий медицинской реабилитации | ПК 4.6 |

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Дополнения и изменения к рабочей программе на \_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_ уч.год

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

Зав. Кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_