

Министерство образования и науки Республики Ингушетия
Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация "Национальный медицинский колледж им. Г.А. Гагиева"



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной
работе:

 / И.М.-III. Баркин

Приказ П/18 от 14.07.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГЦ 04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального
образования **31.02.01 Лечебное дело**

Форма обучения: очная

Квалификация выпускника: фельдшер

г. Сунжа, 2025

Содержание

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации учебной дисциплины	18
4	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	20
5	Распределение учебных часов по формам занятий	21
6	Приложения	27
7	Лист актуализации рабочей программы	29

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

1.1. Место учебной дисциплины в структуре Основной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена АНПОО «НМК им.Г.А Гагиева» разработанной в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.04; ОК.08; ЛР1; ЛР4; ЛР9; ЛР11.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	– организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности; – 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;
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
ЛР 1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую		

идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 9. Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	204
в том числе лекции семинарские занятия практические занятия	14 не предусмотрены 190
Самостоятельная работа студента (всего)	12
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта,	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объём часов				Уровень освоения
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
	1 курс					
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		6				
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебной информации. Определение цели и задачи дисциплины. Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Определение понятия самоконтроля. Формы и методы самоконтроля. Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений. Определение понятия физическая нагрузка.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Лекция № 1. Основы физической культуры	2				
	Лекция № 2. Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.	2				
Тема 1.2. Разработка, проведение и выполнение комплексов утренней и производственной гимнастик.	Содержание учебной информации. Роль утренней гимнастики в жизни человека. Цели и задачи. Правила составления комплекса утренней гимнастики. Виды утренней гимнастики. Последовательность упражнений, длительность, количество упражнений. Цели и задачи производственной гимнастики. Формы гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, микропауза.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Лекция № 3. Разработка, проведение и выполнение комплексов утренней гимнастики.	2				

Раздел 2. Легкая атлетика.				10		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. Бег по дистанции 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Старт низкий, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег 10*10 м., 3*10. Бег 500 м. Подвижные игры. Прыжки на скакалке. Игра в волейбол. Сдача контрольных нормативов.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Бег 60 м. Подвижная игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			2		
	Практическое занятие № 3. Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 2.2 Метание мяча.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Метание мяча в цель, вдаль. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. Игра.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 4. Метание мяча в цель, на дальность. Игра.			2		
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Прыжок в длину с места. Техника выполнения: толчок, полет приземление. Сдача контрольных нормативов. Прыжки на скакалке. Игра в волейбол. Подвижная игра.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 5. Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Раздел 3. Гимнастика				16	2	
Тема 3.1. Упражнения на развитие силы.	Содержание учебной информации. Круговая тренировка. Упражнения на скамейке, гимнастической лестнице. Упражнения на развитие силы рук, пресса, ног, туловища. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Отжимания, подтягивание, висы. Сдача контрольных нормативов. Игра.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 6. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 7. Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.			2		

Тема 3.2. Строевые приемы	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. Общеразвивающие упражнения с гантелями, с тренажерами. Упражнения на развитие гибкости, равновесия, координации. Упражнения на фитбольных мячах, с резиновыми амортизаторами. Упражнения с гимнастическими палками.					ОК 04, ОК 08 ЛР1,ЛР 4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 8.Упражнения на гибкость. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9.Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.			2		
Тема 3.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебной информации. Составление, проведение и выполнение комплекса утренней гимнастики. Цели и задачи. Структура, условия и правила составления комплекса. Составление, проведение и выполнение комплекса производственной гимнастики. Цели и задачи. Виды гимнастики. Оборудование, инвентарь.					ОК 04, ОК 08 ЛР1,ЛР 4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 10. Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 11. Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12.Упражнения на развитие силы ног и спины. Игра			2		
	Практическое занятие № 13.Сдача контрольных нормативов. Игра			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Составление комплекса утренней гимнастики с предметами»				2	
Раздел 4. Волейбол				24	2	
Тема 4.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебной информации. Правила игры. Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения. Техника верхней передачи мяча. Передачи мяча в стену, над собой, в парах, в колоннах, в движении через сетку, с хлопком, с приседанием, с поворотом. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 14.Волейбол. Технические элементы волейбола. Игра.			2		

Тема 4.2. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие № 15. Верхняя передача мяча над собой. Игра.			2		ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 16. Нижняя передача мяча над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17. Верхняя передача мяча в парах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Нижняя передача мяча в парах. Игра.			2		
	Самостоятельная работа 1. Изучение правил игры в волейбол. Жесты судей. Судейство.				2	
	Содержание учебной информации. Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения, приемы мяча. Передача мяча снизу. Прием и передача снизу в парах. Нижняя передача мяча над собой, в стену, в парах, с хлопком, с приседанием, с поворотом. Нижняя прямая подача мяча в парах, в стену, через сетку. Боковая подача мяча. Нижняя подача мяча по зонам. Верхняя прямая подача мяча в парах, стену, через сетку. Верхняя прямая подача мяча по зонам. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
	Практическое занятие № 19. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Верхняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. Нижняя прямая подача мяча по зонам. Игра.			2		
Раздел 5. Легкая атлетика	Практическое занятие № 22. Нижняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 23. Боковая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 24. Взаимодействие игроков в защите. Игра.			2		
	Практическое занятие № 25. Взаимодействие игроков в нападении. Игра.			2		
				12		
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. Старт, бег по дистанции, финиширование. Бег 1000 м и 500 м. Кроссовая подготовка. Подвижные игры. Челночный бег 3*10. Игра в волейбол, подвижные игры. Сдача контрольных нормативов.					
	Практическое занятие № 26. Легкая атлетика. Скоростно-силовая подготовка. Игра.			2		

	Практическое занятие № 27. Прыжок в длину с места. Игра.			2		
	Практическое занятие № 28. Бег 1000 м. и 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 5.2. Совершенствован ие техники длительного бега	Содержание учебной информации. Строевые, беговые упражнения, бег, ОРУ. Обучение технике бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, дыхание при беге, финиширование. Бег 2000 м. и 3000 м. Спортивная ходьба. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. Дифференцированный зачет. Подвижные игры. Игра в волейбол.					
	Практическое занятие № 29. Спортивная ходьба. Игра.			2		
	Практическое занятие № 30. Кроссовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 31. Дифференцированный зачет.			2		
	2 курс					
Раздел 1 Самостоятель- ные занятия физической культурой		4			2	
Тема 1.1 Методика самостоятельных занятий и формы самоконтроля.	Содержание учебной информации. Основы методики самостоятельных занятий и формы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные формы контроля. Виды контроля. Техника безопасности на занятиях физической культурой.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Лекция № 1. Основы методики самостоятельных занятий и формы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья.	2				
Тема 1.2 Профессионально - прикладная подготовка	Содержание учебной информации. Профессионально-прикладная подготовка среднего медицинского персонала. Физические качества необходимые для профессиональной деятельности. Способы и методы развития физических качеств.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Лекция № 2. Профессионально-прикладная подготовка среднего медицинского персонала.	2				
	Самостоятельная работа Написание реферата на одну из предложенных тем: «Формы самостоятельных занятий физической культурой», «Дневник				2	

	самоконтроля», «Способы развития физических качеств для профессиональной деятельности».					
Раздел 2 Легкая атлетика				10		
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебной информации. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 30 м, 60 м. 500 м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры. Игра в волейбол.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Бег 30 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Бег 60 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 3. Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 2.2. Метание мяча.	Содержание учебного материала. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Техника метания мяча. Метание набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель. Упражнения на развитие силы рук. Игра. Сдача контрольных нормативов.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 4. Метание теннисного мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Раздел 3 Гимнастика.				16	2	
Тема 3.1. Развитие силы.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Упражнения у гимнастической лестницы, на скамейке. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Упражнения на пресс, ноги, спину, руки. Растяжка. Упражнения с тренажерами, с гантелями, с резиновыми амортизаторами. Сдача зачета. Игра.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 6. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 7. Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра			2		

	Практическое занятие № 8. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.			2		
Тема 3.2. Развитие физических качеств.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на развитие координации, равновесия. Аэробные упражнения. Упражнения с фитнес лентами, на футбольных мячах. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Растяжка. Релаксация. Игра.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 10. Силовые упражнения. Игра.			2		
	Практическое занятие № 11. Упражнения на координацию. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12. Упражнения на гибкость. Игра.			2		
	Практическое занятие № 13. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Составление комплекса производственной гимнастики для медицинской сестры.				2	
Раздел 4. Волейбол				18		
Тема 4.1 Совершенствование передачи мяча сверху.	Содержание учебной информации Строевые упражнения. Бег, прыжковые, беговые упражнения. ОРУ. С мячом. Стойки, перемещения, прыжки. Передача мяча сверху в прыжке, в тройках, в движении, над собой с хлопком, с приседанием, с поворотом, в колоннах. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 14. Волейбол. Совершенствование технических элементов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 15. Верхняя передача мяча в парах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Нижняя передача мяча в парах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17. Нижняя передача мяча над собой. Игра.			2		
Тема 4.2. Совершенствование передачи мяча над собой.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Передача мяча снизу в парах, с поворотом, с хлопком, с приседанием, над собой, в колоннах. Индивидуальная работа с мячом. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 18. Верхняя передача мяча над собой. Игра.			2		

	Практическое занятие № 19. Нижняя подача мяча по зонам. Игра.			2		
Тема 4.3. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Верхняя и нижняя передачи. Нижняя подача мяча в парах, через сетку, по зонам. Сдача контрольных нормативов. Игра.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 20. Нижняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра			2		
	Практическое занятие № 21. Блокировка мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 22. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Игра.			2		
Раздел 5. Легкая атлетика				12		
Тема 5.1 Бег на длинные дистанции	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Прыжки на скакалке. Челночный бег. Бег 2000 м. и 3000 м. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. Подвижные игры. Сдача дифференцированного зачета.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 23. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 24. Бег по дистанции 2000 м. 3000 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 25. Спортивная ходьба. Игра.			2		
	Практическое занятие № 26. Прыжок в длину с места. Игра.			2		
	Практическое занятие № 27. Челночный бег 3*10 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 28. Дифференцированный зачет.			2		

	3 курс					
Раздел 1. Самостоятельные занятия физической культурой		4			2	
Тема 1.1	Содержание учебной информации.					ОК 04,

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО. История создания. Цель и задачи ГТО. Развитие, изменения. Современные нормативы ВФСК «ГТО».					ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Лекция № 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО.	2				
Тема 1.2 Производственная гимнастика.	Содержание учебной информации Производственная гимнастика цели и задачи. Правила составления комплекса производственной гимнастики. Виды производственной гимнастики. Последовательность упражнений, длительность, количество упражнений. Формы гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, микропауза.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Лекция № 2. Разработка, проведение и выполнение комплексов производственной гимнастики.	2				
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на одну из предложенных тем: «История создания ВФСК ГТО», Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО.				2	
Раздел 2. Легкая атлетика				10		
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике.	Содержание учебной информации. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 30 м, 60 м. 500 м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры. Игра в волейбол.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 1. Бег 30 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Бег 60 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 3. Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 2.2. Метание мяча.	Содержание учебного материала. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Техника метания мяча. Метание набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель. Упражнения на развитие силы рук. Игра. Сдача					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4,

	контрольных нормативов.					ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 4. Метание теннисного мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Раздел 3. Гимнастика.				22	2	
Тема 3.1. Развитие силы.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Упражнения у гимнастической лестницы, на скамейке. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Упражнения на пресс, ноги, спину, руки. Растяжка. Упражнения с тренажерами, с гантелями, с резиновыми амортизаторами. Сдача зачета. Игра.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 6. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 7. Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра			2		
	Практическое занятие № 8. Упражнения с гантелями. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.			2		
Тема 3.2. Развитие физических качеств.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на развитие координации, равновесия. Аэробные упражнения. Упражнения с фитнес лентами, на футбольных мячах. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Растяжка. Релаксация. Игра.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 10. Силовые упражнения. Игра.			2		
	Практическое занятие № 11. Упражнения на координацию. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12. Упражнения на гибкость. Игра.			2		
	Практическое занятие № 13. Упражнения на тренажерах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Упражнения на ловкость. Игра.			2		
	Практическое занятие № 15. Упражнения на мышцы ног и рук. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Дифференцированный зачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Составление комплекса утренней гимнастики с инвентарем.				2	

	2. Составление комплекса производственной гимнастики для медицинской сестры.					
Раздел 4. Волейбол				28		
Тема 4.1 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебной информации Строевые упражнения. Бег, прыжковые, беговые упражнения. ОРУ. С мячом. Стойки, перемещения, прыжки. Передача мяча сверху в прыжке, в тройках, в движении, над собой с хлопком, с приседанием, с поворотом, в колоннах. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 17. Волейбол. Совершенствование технических элементов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Верхняя передача мяча над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 19. Нижняя передача мяча над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Верхняя передача мяча в парах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. Нижняя передача мяча в парах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 22. Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 23. Верхняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 24. Нижняя прямая подача мяча по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 25. Нижняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 26. Боковая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 27. Нападающий удар. Игра.			2		
	Практическое занятие № 28. Блокировка мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 29. Взаимодействие игроков в защите. Игра.			2		
	Практическое занятие № 30. Взаимодействие игроков в нападении. Игра.			2		
Раздел 5. Легкая атлетика				12		
Тема 5.1. Скоростно-силовая подготовка.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. Старт, бег по					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4,

	дистанции, финиширование. Бег 1000 м и 500 м. Кроссовая подготовка Подвижные игры. Челночный бег 3*10. Игра в волейбол, подвижные игры. Сдача контрольных нормативов.					ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 26. Легкая атлетика. Скоростно-силовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 27. Прыжок в длину с места. Игра.			2		
	Практическое занятие № 28. Бег 1000 м. и 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 5.2. Развитие выносливости.	Содержание учебной информации. Строевые, беговые упражнения, бег, ОРУ. Обучение технике бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, дыхание при беге, финиширование. Бег 2000 м. и 3000 м. Спортивная ходьба. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. Дифференцированный зачет. Подвижные игры. Игра в волейбол.					ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие № 29. Спортивная ходьба. Игра.			2		
	Практическое занятие № 30. Кроссовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 31. Дифференцированный зачет.			2		
	Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены					
	Всего: 216 часа, из них	14		190	12	

Возможные изменения в учебной программе в течение учебного года.

В связи с изменениями погодных условий допускается замена одного раздела программы на другой.

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- тренажерный зал
- инвентарная комната
- гимнастические лестницы
- турник
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи
- фитбольные мячи
- скакалки
- резиновые амортизаторы
- теннисные ракетки
- секундомеры
- скамейки
- гантели
- гири
- штанги
- велотренажер
- гимнастические коврики
- гимнастические палки
- волейбольная сетка
- баскетбольные щиты

Технические средства обучения:

- магнитофон
- музыкальные диски с программами

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-еизд.,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

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> (дата обращения: 02.08.2021).

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 обращения: 02.08.2021).

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и дПОП. — 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> (дата обращения: 02.08.2021).

4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Методы оценки	Критерии оценки
Усвоенные знания: -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; Освоенные умения: -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	Оценка выполнения комплексов утренней и производственной гимнастики. Проведение общеразвивающих упражнений. Составление комплексов упражнений профилактической направленности в соответствии со своей профессией. Составление комплексов упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Составление комплексов упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития физических качеств. Сдача контрольных нормативов в течение года. Сдача норм ГТО; Судейство игр по волейболу и настольному теннису. Демонстрация тактических действий в нападении и защите во время игры в волейбол, в настольный теннис. Участие в соревнованиях по волейболу и настольному теннису.	Уровень подготовки студента оценивается в баллах: 5 «отлично» - технически правильно выполненное практическое задание, правильный выбор тактики действий в игре; последовательное, уверенное судейство игры; правильное составление комплексов упражнений и их выполнение; соблюдение терминологии; 4 «хорошо» - незначительные ошибки в выполнении упражнений; неуверенное выполнение практических действий; 3 «удовлетворительно» - затруднения в выполнении упражнений, не правильная терминология, не последовательный подбор упражнений в составлении комплексов упражнений, 2 «неудовлетворительно» неправильное выполнение задания, неправильно выбранная тактика действий; неправильное выполнение практических действий.

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ - 20__ учебный год
Специальность «Лечебное дело»
Дисциплина «Физическая культура»
Курс _1_, очная форма обучения
1 семестр**

Перечень лекционных занятий

№	Наименование темы лекционного занятия	Кол-во часов
1.	Основы физической культуры .	2
2.	Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.	2
	Всего	4

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика. Бег 60 м. Подвижная игра.	2
2.	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2
3.	Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Метание мяча в цель, на дальность. Игра.	2
5.	Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
6.	Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.	2
7.	Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.	2
8.	Упражнения на гибкость. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
9.	Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра	2
10.	Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики. Игра.	2
11.	Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики. Игра.	2
12.	Упражнения на развитие силы ног и спины. Игра	2
13.	Сдача контрольных нормативов. Игра	2
	Всего	26
	Итого	30

2 семестр

Перечень лекционных занятий

№	Наименование темы лекционного занятия	Кол-во часов
1.	Разработка, проведение и выполнение комплексов утренней гимнастики.	2
	Всего	2

Перечень практических занятий

1	Волейбол. Технические элементы волейбола. Игра.	2
2	Верхняя передача мяча над собой. Игра.	2
3	Нижняя передача мяча над собой. Игра.	2
4	Верхняя передача мяча в парах. Игра.	2
5	Нижняя передача мяча в парах. Игра.	2
6	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
7	Верхняя прямая подача мяча. Игра.	2
8	Нижняя прямая подача мяча по зонам. Игра.	2
9	Нижняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
10	Боковая подача мяча. Игра.	2
11	Взаимодействие игроков в защите. Игра.	2
12	Взаимодействие игроков в нападении. Игра.	2

13	Легкая атлетика. Скоростно-силовая подготовка. Игра.	2
14	Прыжок в длину с места. Игра.	2
15	Бег 1000 м. и 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
16	Спортивная ходьба. Игра.	2
17	Кроссовая подготовка. Игра.	2
18	Дифференцированный зачет.	2
	Всего	36
	Итого	38
	Итого за 1 курс	68

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ - 20__ учебный год
Специальность «Лечебное дело»
Дисциплина «Физическая культура»
Курс _2_, очная форма обучения
1 семестр**

Перечень лекционных занятий

№	Наименование темы лекционного занятия	Кол-во часов
1.	Основы методики самостоятельных занятий и формы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья.	2
	Всего	2

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика. Бег 30 м. Игра.	2
2.	Бег 60 м. Игра.	2
3.	Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Метание теннисного мяча. Игра.	2
5.	Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
6.	Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.	2
7.	Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра	2
8.	Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.	2
9.	Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.	2
10.	Силовые упражнения. Игра.	2
11.	Упражнения на координацию. Игра.	2
12.	Упражнения на гибкость. Игра.	2
13.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
	Итого	26
	Всего	28

2 семестр

Перечень лекционных занятий

№	Наименование темы лекционного занятия	Кол-во часов
1.	Профессионально - прикладная подготовка среднего медицинского персонала.	2
	Всего	2

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1	Волейбол. Совершенствование технических элементов. Игра.	2
2	Верхняя передача мяча в парах. Игра.	2
3	Нижняя передача мяча в парах. Игра.	2
4	Нижняя передача мяча над собой. Игра.	2
5	Верхняя передача мяча над собой. Игра.	2
6.	Нижняя подача мяча по зонам Игра.	2
7.	Нижняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
8.	Блокировка мяча. Игра.	2
9.	Взаимодействие игроков в защите и нападении. Игра.	2
10.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Игра.	2
11.	Бег по дистанции 2000 м. 3000 м. Игра.	2
12.	Спортивная ходьба. Игра.	2
13.	Прыжок в длину с места. Игра.	2

14.	Челночный бег 3*10 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
15.	Дифференцированный зачет.	2
	Итого	30
	Всего	32
	Итого за 2 курс	60

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ - 20__ учебный год
Специальность «Лечебное дело»
Дисциплина «Физическая культура»
Курс _3_, очная форма обучения
1 семестр**

Перечень лекционных занятий

№	Наименование темы лекционного занятия	Кол-во часов
1.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО.	2
	Всего	2

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Бег 30 м. Игра.	2
2.	Бег 60 м. Игра.	2
3.	Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Метание теннисного мяча. Игра.	2
5.	Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
6.	Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.	2
7.	Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра	2
8.	Упражнения с гантелями. Игра.	2
9.	Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.	2
10.	Силовые упражнения. Игра.	2
11.	Упражнения на координацию. Игра.	2
12.	Упражнения на гибкость. Игра.	2
13.	Упражнения на тренажерах. Игра.	2
14.	Упражнения на ловкость. Игра.	2
15.	Упражнения на мышцы ног и рук. Игра	2
16.	Дифференцированный зачет.	2
	Итого	32
	Всего	34

2 семестр

Перечень лекционных занятий

№	Наименование темы лекционного занятия	Кол-во часов
1.	Разработка, проведение и выполнение комплексов производственной гимнастики.	2
	Всего	2

Перечень практических занятий

1	Волейбол. Совершенствование технических элементов. Игра.	2
2	Верхняя передача мяча над собой. Игра.	2
3	Нижняя передача мяча над собой. Игра.	2
4	Верхняя передача мяча в парах. Игра.	2
5	Нижняя передача мяча в парах. Игра.	2
6	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра.	2
7	Верхняя прямая подача мяча. Игра.	2
8	Нижняя прямая подача мяча по зонам. Игра.	2
9	Нижняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
10	Боковая подача мяча. Игра.	2
11.	Нападающий удар. Игра.	2
12.	Блокировка мяча. Игра.	2

13.	Взаимодействие игроков в защите. Игра.	2
14.	Взаимодействие игроков в нападении. Игра.	2
15.	Легкая атлетика. Скоростно-силовая подготовка. Игра.	2
16.	Прыжок в длину с места. Игра.	2
17.	Бег 1000 м. и 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
18.	Спортивная ходьба. Игра.	2
19.	Кроссовая подготовка. Игра.	2
20.	Дифференцированный зачет.	2
	Всего	40
	Итого	42
	Итого за 3 курс	76

Приложение 1
к рабочей программе учебной дисциплины

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

№ п/п	Наименование раздела	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых компетенций
		1 курс	
1.	Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ	Лекционное занятие Беседа Информационно-коммуникационные методы обучения	ОК 04, ОК 08, ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
2.	Раздел 2. Легкая атлетика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 04, ОК 08, ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
3	Раздел 3. Гимнастика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 04, ОК 08, ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
4	Раздел 4. Волейбол	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 04, ОК 08, ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
5	Раздел 5. Легкая атлетика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный, словесный, наглядный методы.	ОК 04, ОК 08, ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
		2 курс	
6.	Раздел 1. Самостоятельные занятия физической культурой	Лекционное занятие Беседа Информационно-коммуникационные методы обучения	ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
7.	Раздел 2. Легкая атлетика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
8.	Раздел 3. Гимнастика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.

9.	Раздел 4. Волейбол	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
10.	Раздел 5. Легкая атлетика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный, словесный, наглядный методы.	ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
		3 курс	
11.	Раздел 1 Самостоятельные занятия физической культурой	Лекционное занятие Беседа Информационно-коммуникационные методы обучения	ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
12.	Раздел 2. Легкая атлетика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
13.	Раздел 3. Гимнастика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
14.	Раздел 4 Волейбол	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.
15.	Раздел 5. Легкая атлетика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 04, ОК 08 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11. ОК 04, ОК 08,

Лист актуализации рабочей программы

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