

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:
– федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 04.07.2022 № 526.

Разработчик:

Стороженко Т.Н. – преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа учебной дисциплины
рассмотрена и одобрена
на заседании ЦМК гуманитарных,
социально-экономических и математических дисциплин
протокол № 9
от « 24 » 05 20 24 г.

Председатель:  Е.В. Полякова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15
5. Адаптация рабочей программы при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело, очная форма обучения (на базе среднего общего образования).

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии **общих и профессиональных компетенций:**

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 4.2. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.

ПК 4.4. Организовывать среду, отвечающую действующим санитарным правилам и нормам.

Освоение учебной дисциплины способствует достижению **личностных результатов:**

ЛР 9. Сознательный ценностный образ 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 склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 21. Умеющий эффективно взаимодействовать в коллективе и команде, брать ответственность за результат выполнения заданий.

ЛР 22. Знающий традиции и поддерживающий престиж Филиала.

ЛР 23. Развивающий творческие способности, креативно мыслящий.

ЛР 24. Способный к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
Теоретические занятия (уроки)	10
Практические занятия	156
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		6	
<p>Тема 1.1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность</p>	<p>Содержание учебного материала 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. 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. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.</p>	6	<p>ОК 04, ОК 08 ПК 4.2, ПК 4.4 ЛР 9</p>

Раздел 2. Легкая атлетика		52	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции, техники спортивной ходьбы	Практические занятия Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции: разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения высокого старта с последующим ускорением, бег на 30-60 м, 500 м, 1000 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег: обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой. Техника спортивной ходьбы: медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе, спортивная ходьба на отрезках 200-500 м. Прыжки в длину, выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	24	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 24
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Практические занятия Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 9, ЛР 24
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практические занятия Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), упражнения общей физической подготовки.	10	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 23
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практические занятия Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	8	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 21
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	6	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 22

Раздел 3. Волейбол		24	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие Техника стоек, перемещений, применение их в игровой деятельности. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 9, ЛР 24
Тема 3.2. Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача. ОФП	Практические занятия Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	6	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 24
Тема 3.3. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практические занятия Медленный бег. ОРУ. Техника верхней подачи. Передача мяча в парах. Тестирование верхней подачи. Двусторонняя игра.	8	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 24
Тема 3.4. Двусторонняя игра. Правила соревнований. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практические занятия Медленный бег. ОРУ. ОФП для развития силы мышц плеч, живота и спины. Верхние и нижние передачи. Передача волейбольного мяча над собой, на месте и в движении. Правила соревнований по волейболу. Двусторонняя игра.	6	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 21, ЛР 22
Тема 3.5. Основы методики судейства	Практическое занятие Отработка навыков судейства в волейболе. Тестирование правил соревнований по волейболу.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 23
Раздел 4. Баскетбол		18	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 21

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 21
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практические занятия Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	8	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 9, ЛР 21
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса. Подводящие упражнения. Техника штрафного броска.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 9
Тема 4.5. Двусторонняя игра	Практические занятия Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 21
Раздел 5. Гимнастика		54	
Тема 5.1. Строевые приемы	Практические занятия Отработка строевых приёмов. ОРУ в парах.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 22
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практические занятия Отработка техники акробатических упражнений. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие координации. Техника вольных упражнений.	24	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 9
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Практические занятия 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. Комплекс упражнений на развитие общей выносливости. Разучивание и выполнение упражнений с гириями. Комплекс упражнений на развитие силы.	10	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 9

<p>Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП</p>	<p>Практические занятия Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам). Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Комплекс упражнений на развитие общей выносливости.</p>	<p>10</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 9</p>
<p>Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</p>	<p>Содержание учебного материала Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов 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.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 9, ЛР 22</p>
	<p>Практические занятия Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП.</p>	<p>6</p>	
<p>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>		<p>12</p>	
<p>Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Содержание учебного материала 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.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ПК 4.4, ЛР 22</p>

	Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств.	10	
Итоговое занятие	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	
ВСЕГО:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен кабинет основ реабилитации, зал ЛФК, спортивная площадка. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные);
- щиты, корзины, сетки, стойки баскетбольные и волейбольные;
- оборудование для силовых упражнений (многофункциональные тренажеры, гантели, гири);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка;
- секундомеры;
- стол для настольного тенниса;
- гимнастические скамейки;
- обручи гимнастические;
- гимнастические палки;
- мячи для аэробики;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- вешалки;
- стулья.

Техническое оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- информационный стенд;
- учебные наглядные пособия;
- технические средства обучения (компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к сети «Интернет», проектор, экран);
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение

Основные источники:

1. 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, 2023. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

Дополнительные источники:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» : [Электронный ресурс]. – URL: www.teoriya.ru/ru

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. – URL: lib.sportedu.ru/

3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518200>

4. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. – Новосибирск : СГУПС, 2020. – 114 с. – ISBN 978-5-6043858-3-8. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/16463>

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / Епифанов В. А. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 568 с. – ISBN 5-9704-1133-9. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970411339.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Коды компетенций и личностных результатов	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Текущий контроль в форме фронтального и индивидуального опроса.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.</p>
ПК 4.2, ПК 4.4, ЛР 9, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Результаты выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.</p>

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация данной рабочей программы проводится в соответствии с пунктом 42 части 3 Приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 № 762 (ред. от 20.12.2022) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья материально-техническое обеспечение учебного процесса должно отвечать их особым образовательным потребностям с учетом имеющегося типа нарушений здоровья.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- меловая или электронная доска;
- мультимедийная система;
- специальная видео- и аудиотехника;
- учебно-методические материалы в печатной и электронной форме;
- доступ к электронным библиотечным системам «Лань», «Юрайт», «Консультант студента»;

– присутствие ассистента, оказывающего обучающимся необходимую помощь (сурдопереводчик).

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– компьютерная техника со специальными программами невизуального доступа к информации;

– учебно-методические материалы в альтернативных форматах (крупный шрифт или аудиофайлы);

– доступ к электронным библиотечным системам «Лань», «Юрайт», «Консультант студента» с версией для слабовидящих и с возможностью прослушивания с помощью программы синтезатора речи;

– присутствие ассистента, оказывающего обучающимся необходимую помощь (тифлосурдопереводчик).

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– беспрепятственный доступ и пребывание в учебной аудитории;

– передвижные регулируемые парты с источником питания (либо в непосредственной близости от источников питания);

– учебно-методические материалы в печатной и электронной форме;

– доступ к электронным библиотечным системам «Лань», «Юрайт», «Консультант студента».

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения определяются с учетом имеющихся ограничений здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

Реализацию адаптированной учебной программы обеспечивают педагогические работники, прошедшие курсы повышения квалификации по программе «Формирование профессиональной компетентности в области инклюзивного образования».