

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский медицинский колледж имени П.Ф. Надеждина»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ

«ММК им. П.Ф. Надеждина»

Ю.Н. Бойченко

«27» февраля 2025 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность 31.02.01. Лечебное дело

2025 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

- 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 3
- 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины 3

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 5
- 2.2. Содержание дисциплины 5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

- 3.1. Материально-техническое обеспечение 15
- 3.2. Учебно-методическое обеспечение 15

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГО4.Физическая культура» развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина «СГО4.Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды; Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Психологические основы деятельности коллектива; Психологические особенности личности.	-
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения.	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	164	-
Курсовая работа(проект)	-	-
Самостоятельная работа	2	-
Промежуточная аттестация в форме(зачет, дифзачет)	2	-
Всего	168	-

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практических и лабораторных занятий	Объем, ак.ч./ В том числе в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
3 семестр – 34ч.			
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала		
	Практические занятия № 1,2,3 Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Принятие стартового положения низкого старта. Пробегание дистанции 30-40 м с максимальной скоростью, финиширование.	6	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.	2	
	Практическое занятие № 5 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 6 Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Атлетическая гимнастика		6	

Тема 2.1 Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 7 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 8 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2	
	Практическое занятие № 9 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
Раздел 3. Спортивные игры		12	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 10, 11, 12 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	6	
	Практические занятия № 13 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	2	
Тема 3.2. Волейбол	Практическое занятие № 14 Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	Практическое занятие № 15 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса,брюшного пресса, мышц ног	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		4	
Тема 4.1. Общие	Содержание учебного материала		

принципы техники катания на лыжах	Практические занятия № 16 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 17 Спуски по прямой, поворотов и торможений. Техника выполнения приемов. Зачёт.	2	ОК 04, ОК 08
4 семестр – 38ч.			
Раздел 1. Лыжная подготовка		10	
Тема 1.1. Общие принципы техники катания на лыжах	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа: Техника лыжных подъемов (доклад)	2	
	Практические занятия № 18 Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 19, 20 Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	4	
	Практические занятия № 21 Спуски по прямой, поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	
Раздел 2. Спортивные игры		18	
Тема 2.1 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия № 22 Техника защиты. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 23 Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в	2	

	индивидуальных, групповых и командных действиях.		
	Практическое занятие № 24 Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
	Практическое занятие № 25 Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 26 Игра по правилам	2	
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 27 Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
	Практические занятия № 28 Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2	
	Практическое занятие № 29 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	Практическое занятие № 30 Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
Раздел 3. Легкая атлетика		10	
Тема 3.1 Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 31 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
	Практическое занятие № 32,33 Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4	

	Практические занятия № 34,35 Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	4	
5 семестр – 20ч.			
Раздел 1 Легкая атлетика		6	
Тема 1.1 Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала		
	Практические занятия № 36,37 Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	4	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 38 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
Раздел 2. Атлетическая гимнастика		4	
Тема 2.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 39 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
	Практическое занятие № 40 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
Раздел 3. Спортивные игры		4	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия № 41 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.	2	ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия № 42 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		6	

Тема 4.1. Общие принципы техники катания на лыжах	Содержание учебного материала		
	Практические занятия № 43 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 44 Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	
	Практические занятия № 45 Способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов. Зачёт.	2	
6 семестр- 28ч.			
Раздел 1. Лыжная подготовка		8	
Тема 1.1. Общие принципы техники катания на лыжах	Содержание учебного материала		
	Практические занятия № 46, 47 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	4	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 48 Техника преодоления подъемов скольжением, «полуёлочкой».	2	
	Практические занятия № 49 Способы преодоления неровностей. Способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	
Раздел 2. Спортивные игры		12	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия № 50 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.	2	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 51	2	

	Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.		
	Практические занятия № 52 Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 53 Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	
	Практическое занятие № 54 Обучение технике подач мяча.	2	
	Практическое занятие № 55 Обучение технике приема и передачи мяча.	2	
Раздел 3. Легкая атлетика		8	
Тема 3.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 56 Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	
	Практические занятия № 57 Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2	
	Практическое занятие № 58 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
	Практическое занятие № 59 Метание гранаты в цель и на дальность.	2	
7 семестр – 26ч			
Раздел 1 Легкая атлетика		10	
Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 60,61,62,63 Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по	8	

	пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.		
	Практическое занятие № 64 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
Раздел 2. Атлетическая гимнастика		4	
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 65 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
	Практическое занятие № 66 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
Раздел 3. Спортивные игры		6	
Тема 3.1. Баскетбол техника нападения	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 67 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.	2	
	Практические занятия № 68, 69 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	4	
Раздел 4. Лыжная подготовка		6	
Тема 4.1. Общие принципы техники катания на лыжах	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 70 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	
	Практические занятия № 71 Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	
	Практические занятия № 72	2	

	Способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов. Зачёт.		
8 семестр- 22ч.			
Раздел 1. Лыжная подготовка		6	
Тема 1.1. Общие принципы техники катания на лыжах	Содержание учебного материала		
	Практические занятия № 73 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 74 Техника преодоления подъемов скольжением, «полуёлочкой».	2	
	Практические занятия № 75 Способы преодоления неровностей. Способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	
Раздел 2. Спортивные игры		14	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия № 76 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.	2	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 77 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	2	
	Практические занятия № 78 Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 79, 80 Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	4	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 81 Обучение технике подач мяча.	2	

	Практическое занятие № 82 Обучение технике приема и передачи мяча.	2	
	Дифференцированный зачёт.	2	
Всего:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный (е) в соответствии с приложением 3

ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2022. — 288 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2020. — 160 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
3. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
4. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает: - 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	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья	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
Умеет: – использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной	- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; - выполнение нормативов общей физической подготовки	двигательных функций в профессиональной деятельности;	физической подготовки
--	--	------------------------------