

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании Педагогического совета

Протокол № 5  
от «17» апреля 2024 г.



Председатель

*Е. И. Аксентьева*  
Е. И. Аксентьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность дисциплины:**  
**31.02.03 Лабораторная диагностика**

**Индекс дисциплины:**  
**СГ.04**

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденным приказом Министерства просвещения России № 527 от 04 июля 2022 года, утвержденным (далее — ФГОС СПО).

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04 июля 2022 года № 527 по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

Разработчик(и):

Банникова Жанна Михайловна, преподаватель физической культуры  
Карбуни Анна Викторовна, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18

Область применения учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины 31.02.03 физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности лабораторная диагностика 31.02.03 ОГСЭ. Очная форма обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 118 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>118</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>18</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>118</i>
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	Практические занятия: 1. Инструктаж по легкой атлетике. 2. Техника бега на короткие дистанции. 3. Развитие скоростной выносливости. ОФП (общая физическая подготовка) 4. Техника прыжка в длину с места. ГТО.	2 2 2 2	3
<b>Тема 1.2. . Бег на средние дистанции.</b>	1. Бег на средние дистанции. 2. Развитие двигательных качеств. 3. Легкоатлетические игры. 4. Контрольный норматив 400 м.	2 2 4 2	2-4
<b>Тема 1.3. Бег на длинные дистанции.</b>	1. Кроссовая подготовка. 2. Развитие выносливости. 3. Контрольный норматив 1000 м.	4 4 2	2-4
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.</b>	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Элементы спортивных игр. 2. Совершенствование приемов баскетбола. 3. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2 4 4 2	3

	4. Развитие двигательных качеств в баскетболе.		
<b>Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача, правила баскетбола.</b>	1. Броски мяча в кольцо. Совершенствование. 2. Правила игры баскетбол. Правила, жесты. 3. Судейство.	2 2 2 2	3
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 3.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	1. Совершенствования передач мяча, совершенствование подач мяча. 2. Развитие двигательных качеств. Работа по станциям. Игры.	4 4	2 - 3
<b>Тема 3.2 . Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	1. Специальные упражнения волейболиста, техника нападающего удара. 2. Совершенствование изученных приемов в учебной игре.	4 4	2 - 3
<b>Тема 3.3 . Тактические действия в волейболе. Правила.</b>	1. Тактика игры в защите. Специальные упражнения. 2. Тактика игры в нападении. Специальные упражнения. 3. Судейство игры.	4 6 4	3 - 4
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1. Техника лыжных ходов.</b>	1. Техника одновременных ходов. 2. Техника попеременных ходов. 3. Техника конькового хода. 4. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости лыжника.	2 2 2 2	2 - 3
<b>Тема 4.2. Техника стоек спуска, подъемов, торможений, поворотов.</b>	1. Совершенствование техники стоек спуска. 2. Совершенствование техники подъемов. 3. Совершенствование техники торможений. 4. Совершенствование техники поворотов на месте и в движении.	2 2 2 2	2 - 3
<b>Тема 4.3.</b>	1. Прохождение дистанции с	4	4

<b>Контрольный норматив.</b>	учетом времени: девушки – 3000м, юноши – 5000м		
<b>Раздел 5. Оздоровительная ходьба.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.1. Техника оздоровительной ходьбы.</b>	1. Оздоровительная ходьба. Прохождение дистанции от 3до 5км.	6	2 - 3
<b>Раздел 6. Техника катания на коньках.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 6.1. Техника скольжения на коньках лицом и спиной вперед.</b>	1. Техника скольжения на двух, на одном коньке. 2. Техника скольжения спиной вперед на двух, на одном коньке. 3. Совершенствование техники скольжения на коньках.	2 2 4	2 - 3
<b>Раздел 7. Спортивное ориентирование.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 7.1. Правила спортивного ориентирования.</b>	1. Изучение топографических знаков. Работа по карте с компасом. 2. Ориентирование на местности в заданном направлении.	2 4	2 - 3

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные,
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2018.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2019.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2018.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2019.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

**Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2015г.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики.
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Беседы, лекции, тестирования.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Самостоятельные занятия, исследовательская работа в области эффективности самостоятельных, обязательных занятий.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.	Инструктирование по технике безопасности, применение игровых методик.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Написание рефератов, докладов, исследовательских работ по темам из разделов программ по физической культуре.
ОК 5. Использовать информационно – коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Использование интернет ресурсов как источника информации в области физической культуры.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Участие в соревнованиях различного уровня (внутри колледжа, городские, республиканские соревнования)
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.	Соревнования, спортивные состязания.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.	
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий и профессиональной деятельности.	
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	Беседы, дискуссии по истории физической культуры, написание рефератов, докладов, сообщений по достижениям в советском и российском спорте.
ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.	
ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности	Инструктаж по технике безопасности.
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	Обязательные занятия физической культурой, самостоятельные занятия, участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы основной медицинской группы

№	Вид	девушки	девушки	девушки	юноши	юноши	юноши
	упражнений	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 400м.	1.35	1.45	1.55			
2	бег 1000м.				3.20	3.25	3.30
3	поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	40	35	30	45	40	35
4	прыжок в длину с места	180	165	150	220	210	195
5	б/б броски мяча с штрафной линии	8 из10	6 из10	4 из10	9/10	8/10	7/10
6	подачи мяча в/б по зонам/1,6,5/	4/6	3/6	2/6	5/6	4/6	3/6
7	прыжки со скакалкой за 1 мин.	140	130	120	140	130	120
8	лыжи						
	3000м.	18.00	19.30	22.00			
	5000м.				25.30	26.30	28.30

Контрольные нормативы подготов. медицинской группы

№	Вид	девушки	девушки	девушки	юноши	юноши	юноши
	упражнений	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 400м.	без	учета	времени			
2	бег 1000м.				без	учета	времени
3	поднимание туловища из положения	35	30	25	40	35	30

	лежа за 1 мин.						
4	прыжок в длину с места	170	155	140	210	200	190
5	б/б броски мяча с штрафной линии	8 из10	6 из10	4 из10	9/10	8/10	7/10
6	подачи мяча в/б по зонам/1,6,5/	4/6	3/6	2/6	5/6	4/6	3/6
7	прыжки со скакалкой за 1 мин.	130	120	110	130	120	110
8	лыжи						
	3000м.	19.30	22.00	24.00			
	5000м.				26.30	28.30	30.00