

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Махачева Ханна Гаджиевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 11.03.2025 14:16:39  
Уникальный программный ключ:  
371b5d585809df37735ad5b1a085a874b2f3b2

Министерство Здравоохранения Республики Дагестан

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Дагестанский базовый медицинский колледж им. Р.П.Аскерханова» (ГБПОУ РД «ДБМК»)

УТВЕРЖДЕНА

Методическим советом  
протокол от 31.08.2024 N 1

РАССМОТРЕНА

Цикловой методической  
комиссией преподавателей  
общественных  
и общеобразовательных  
дисциплин N2  
протокол от 31.08.2024 N 1

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

социально-гуманитарной дисциплины  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность:  
31.02.01 Лечебное дело

Квалификация:  
фельдшер

МАХАЧКАЛА 2024

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 31.02.01 Лечебное дело утвержденного приказом Минпросвещения России от 04.07.2022 N 526 (Зарегистрировано в Минюсте России 05.08.2022 N 69542) в соответствии с рабочим учебным планом по специальности.
- Положения о порядке разработки, утверждения и актуализации образовательных программ среднего профессионального образования в ГБПОУ РД «ДБМК»;
- Положения о рабочей программе дисциплины (модуля) ГБПОУ РД «ДБМК»
- учебного плана по специальности Лечебное дело.

**Организация-разработчик:**

- ГБПОУ РД «ДБМК»

**Разработчики:**

Ибрагимов И.Г. – председатель ЦМК общественных и образовательных дисциплин №2, к.и.н., доцент, преподаватель первой квалификационной категории ГБПОУ РД «ДБМК».

Османова Д. Ш. – руководитель физической культуры ГБПОУ РД «ДБМК», преподаватель первой квалификационной категории.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....         | 4  |
| 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы..... | 4  |
| 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....               | 4  |
| 2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                         | 5  |
| 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....                  | 5  |
| 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....               | 6  |
| 3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                             | 20 |
| 3.1 Материально-техническое обеспечение .....                            | 20 |
| 3.2 Информационное обеспечение обучения.....                             | 20 |
| 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....         | 21 |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. Физическая культура.

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура, принадлежит социально-гуманитарному циклу СГ. 00, в соответствии с ФГОС СПО по специальности :31.02.01 Лечебное дело.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение дисциплины должно способствовать формированию:

#### общих компетенций:

ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня подготовленности.

| Коды ОК                                   | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 4,<br>ОК 5,<br>ОК 6,<br>ОК 7,<br>ОК 8. | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>-Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>-Основы здорового образа жизни;</li> <li>-Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>-Средства профилактики перенапряжения.</li> </ul> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                          | <b>Объем в часах</b> |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Общая трудоемкость</b>                                          | <b>154</b>           |
| <b>Учебная нагрузка обучающегося</b>                               |                      |
| в том числе:                                                       |                      |
| Практические занятия                                               | <b>140</b>           |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                      | <b>14</b>            |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |                      |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины; (прыжковая яма, сектор для толкания ядра, сектор для метания гранаты, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, беговые дорожки)

#### **Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:**

Спортивные игры

Баскетбол. Щит баскетбольный игровой (комплект), кольца баскетбольные

табло игровое, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Волейбол. Сетка волейбольная, мячи волейбольные массовые, мяч волейбольный для соревнований.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая, комплект медболов.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания (500-700гр)

Ядро для толкания, стартовые флажки, рулетка, секундомеры.

#### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скакалки, гиря, теннисный стол, комплект для настольного тенниса, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Казантинова Г.М., Чарова Т.А., Андрющенко Л.Б. Физическая культура студента. М., 2021.
2. «Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев. Издательство Лань- 2023.

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. «Волейбол». Техника игры А.В.Журин учебное пособие для СПО ЛАНЬ-2023.
2. «Спортивные игры: правила, тактика, техника:» учебное пособие для среднего профессионального образования под общей редакцией Е. В. Конеевой. 2-е изд., перераб. и доп. М., 2022.
3. «Физическая культура практические занятия по баскетболу.» А.А.Безбородов ЛАНЬ-2023.
4. «Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов ВУЗА.» Павлютина Л.Ю 2021.
5. «Этюды физического воспитания студентов, занимающихся физической культурой в группе ЛФК. Г.М.Казантинова. Т.А Чарова-2023.

6.«Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра»  
А.Л.Димова 2022.

7. «Физические качества человека и их воспитание». Г.М.Казантилова -2023.

8. «Физическая культура студента» учебник. Казантилова Г.М- 2021.

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

| <b>Результаты обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Критерии оценки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Формы и методы оценки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности);</p> <p>-средства профилактики перенапряжения.</p>                                                                | <p><b>«Отлично»</b> -</p> <p>За выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.</p> <p><b>«Хорошо»</b> - практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены. Движения или отдельные его элементы выполнены с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p><b>«Удовлетворительно»</b> - практическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера. При выполнении упражнения, движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.</p> <p><b>«Неудовлетворительно»</b> - практическое содержание курса не освоено, умения не сформированы,. Двигательное действие, или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.</p> | <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Должен уметь:</li> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Гимнастика.</b> (юноши) Оценка техники выполнения строевых упражнений, акробатических</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>упражнений упражнений , силовых упражнений</p> <p><i>Легкая атлетика.</i></p> <p>— Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания коротких дистанций 60- 100 метров; средних дистанций -800м, длинных дистанций без учёта времени. Кроссовая подготовка.</p> <p>— Оценка техники прыжка в длину с места, с разбега.</p> <p>— Оценка результата метания гранаты и толкания ядра.</p> |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|