

**Приложение 4.17**  
к ООП специальности  
31.02.02 Акушерское дело  
(очной формы обучения,  
на базе основного общего образования)  
Медицинского колледжа  
ФГБОУ ВО ДГМУ Минздрава России

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Махачкала, 2023 г.**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы Медицинского колледжа ФГБОУ ВО ДГМУ Минздрава России (очной формы обучения, на базе среднего общего образования) в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 04, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	
--	---	--

## 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>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>146</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	126
промежуточная аттестация (дифференцированный зачет к каждому учебном семестре)	10

## 2.2. Тематический план дисциплины Физическая культура

### 2.2.1. Сводный тематический план

№	Наименование тем	Количество часов при очной форме обучения			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		
1.	Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни	2	2		
2.	Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль	2	2		
3.	Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни	2	2		
4.	Средства физической культуры в регуляции работоспособности	2	2		
5.	Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ	2	2		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>32</b>		<b>32</b>	
6.	Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения	2		2	
7.	Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе	2		2	
8.	Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	2		2	
9.	Основы техники прыжка в длину с места.	2		2	
10.	Основы техники прыжка в длину с разбега.	2		2	
11.	Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега	2		2	

12.	Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости	2		2	
13.	Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.).	2		2	
14.	15. Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.	2		2	
16.	Тренировочный бег 400 м.	2		2	
17.	Тренировочный бег 800 м.	2		2	
18.	Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции	2		2	
19.	Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.	2		2	
20.	Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.	2		2	
21.	Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м	2		2	
22.	Бег 1500м. с учетом времени	2		2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>40</b>		<b>40</b>	
23.	24. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая).	2		2	
25.	26. Выполнение перемещений по площадке.	2		2	
27.	Передача мяча через сетку с перемещениями.	2		2	
28.	Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами	2		2	
29.	30. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств.	2		2	
31.	Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.	2		2	

32.	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку	2		2	
33.	34. Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку.	2		2	
35.	Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары	2		2	
36.	Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами	2		2	
37.	38. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2		2	
39.	Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.	2		2	
40.	Отработка навыков судейства в волейболе.	2		2	
41.	Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2		2	
42.	Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой.	2		2	
43.	Игра по упрощённым правилам волейбола.	2		2	
44.	Нападающий удар из зоны 2, 3 и 4 через сетку. Ударные движения (подача и нападающие удары), прыжки на блок, прыжки для нападающего удара.	2		2	
45.	Ускорения по волейбольной площадке различными беговыми и прыжковыми способами. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног	2		2	
46.	Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей	2		2	

47.	Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.	2		2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>32</b>		<b>32</b>	
48.	Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.	2		2	
49.	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола	2		2	
50.	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами	2		2	
51.	Техника выполнения штрафных бросков.	2		2	
52.	Совершенствование технических приемов игры в баскетбол.	2		2	
53.	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести	2		2	
54.	Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2		2	
55.	Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом.	2		2	
56.	Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств	2		2	
57.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.	2		2	
58.	Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов	2		2	
59.	Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков	2		2	
60.	Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра	2		2	



61.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	
62.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2		2	
63.	Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу	2		2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>22</b>		<b>22</b>	
64.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2		2	
65.	Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом	2		2	
66.	Прохождение дистанции 2000 м. по учебной лыжне.	2		2	
67.	68. Передвижение по учебной лыжне двухшажным попеременным и одновременным одношажным ходом.	2		2	
69.	Передвижение попеременно - двухшажным ходом с переходом на одновременный ход	2		2	
70.	71. Повороты на месте и в движении: переступанием, левым или правым махом, прыжком с опорой и без опоры, упором, плугом.	2		2	
72.	Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.	2		2	
73.	Техника полуконькового и конькового хода.	2		2	
74.	Техника спусков в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	2		2	
75.	Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости	2		2	

76.	Прохождение классическим ходом по учебной лыжне. Контрольное прохождение дистанции 3000м. с учетом времени.	2		2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>10</b>			<b>10</b>
Зачет (в каждом учебном семестре)		10			10
<b>ВСЕГО</b>		<b>146</b>	<b>10</b>	<b>126</b>	<b>10</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>10/0</b>	
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,
	1. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	10	
	2. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.		
	3. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.		
	4. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.		
	5. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.		
	<b>В том числе теоретических занятий</b>	10	
1. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни	2		
2. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль	2		
3. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни	2		
4. Средства физической культуры в регуляции работоспособности	2		

	5. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>0/32</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</b> <b>Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 1, ЛР 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 1.</b> Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	2	
	2. <b>Практическое занятие 2.</b> Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе.	2	
	3. <b>Практическое занятие 3.</b> Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Прыжки в длину с места и с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 3
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 4.</b> Основы техники прыжка в длину с места.	2	
	2. <b>Практическое занятие 5.</b> Основы техники прыжка в длину с разбега.	2	
	3. <b>Практическое занятие 6.</b> Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 4
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	1. <b>Практическое занятие 7.</b> Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	
	2. <b>Практическое занятие 8.</b> Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди,	2	

	находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.).		
	3. <b>Практическое занятие 9.</b> Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.	2	
	4. <b>Практическое занятие 10.</b> Тренировочный бег 400 м.	2	
	5. <b>Практическое занятие 11.</b> Тренировочный бег 800 м.	2	
	6. <b>Практическое занятие 12.</b> Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 13.</b> Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.	2	ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	2. <b>Практическое занятие 14.</b> Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.	2	
3. <b>Практическое занятие 15.</b> Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.	2		
<b>Тема 2.5.</b> <b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Практическое занятие 16.</b> Бег 1500м. с учетом времени.	2	ЛР 4, ЛР 9
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>0/40</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника безопасности на занятиях по волейболу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 17.</b> Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая).	2	ЛР 8
2. <b>Практическое занятие 18.</b> Выполнение перемещений по площадке.	2		

Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке	3. <b>Практическое занятие 19.</b> Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 20.</b> Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами.	2	ЛР10
	2. <b>Практическое занятие 21.</b> Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств.	2	
	3. <b>Практическое занятие 22.</b> Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Практическое занятие 23.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.	2	ЛР 9
Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04. ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 24.</b> Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку.	2	ЛР 11
	2. <b>Практическое занятие 25.</b> Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	2	
Тема 3.5. Техника игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 26.</b> Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами.	2	ЛР13, ЛР14

	2. <b>Практическое занятие 27.</b> Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	
	3. <b>Практическое занятие 28.</b> Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.	2	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Практическое занятие 29.</b> Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
<b>Тема 3.7.</b> <b>Техника верхней подачи мяча и нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 30.</b> Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
	2. <b>Практическое занятие 31.</b> Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой.	2	
	3. <b>Практическое занятие 32.</b> Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
<b>Тема 3.8.</b> <b>Техника нападающих ударов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 33.</b> Нападающий удар из зоны 2, 3 и 4 через сетку. Ударные движения (подача и нападающие удары), прыжки на блок, прыжки для нападающего удара.	2	
	2. <b>Практическое занятие 34.</b> Ускорения по волейбольной площадке различными беговыми и прыжковыми способами. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног.	2	
<b>Тема 3.9.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	

<b>Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>1. Практическое занятие 35.</b> Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	2	
	<b>2. Практическое занятие 36.</b> Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>0/32</b>	
<b>Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 4, ЛР 9,
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Практическое занятие 37.</b> Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.	2	
<b>Тема 4.2. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 4, ЛР 9,
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>1. Практическое занятие 38.</b> Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола.	2	
	<b>2. Практическое занятие 39.</b> Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами.	2	
	<b>3. Практическое занятие 40.</b> Техника выполнения штрафных бросков.	2	
<b>Тема 4.3 Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 4, ЛР 9,
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>1. Практическое занятие 41.</b> Совершенствование технических приемов игры в баскетбол.	2	
		2	



	<p>2. <b>Практическое занятие 42.</b> Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.</p> <p>3. <b>Практическое занятие 43.</b> Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.</p>	2	
<p><b>Тема 4.4.</b> <b>Техника игры в защите и нападении</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 44.</b> Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом.	2	
	2. <b>Практическое занятие 45.</b> Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	3. <b>Практическое занятие 46.</b> Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.	2	
<p><b>Тема 4.5.</b> <b>Индивидуальные действия в нападении и защите</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 47.</b> Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов.	2	ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9
	2. <b>Практическое занятие 48.</b> Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков.	2	
3. <b>Практическое занятие 49.</b> Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2		
<p><b>Тема 4.6.</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	

<b>Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу</b>	1. <b>Практическое занятие 50.</b> Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	ЛР 4, ЛР 9
	2. <b>Практическое занятие 51.</b> Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	3. <b>Практическое занятие 52.</b> Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>0/20</b>	
<b>Тема 5.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двушажного хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 53.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	ЛР 4, ЛР 9,
	2. <b>Практическое занятие 54.</b> Передвижение по учебной лыжне попеременно - двушажным ходом.	2	
3. <b>Практическое занятие 55.</b> Прохождение дистанции 2000 м. по учебной лыжне.	2		
<b>Тема 5.2. Техника классического хода. Повороты на месте и в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. <b>Практическое занятие 56.</b> Передвижение по учебной лыжне двушажным попеременным и одновременным одношажным ходом.	2	
	2. <b>Практическое занятие 57.</b> Передвижение попеременно - двушажным ходом с переходом на одновременный ход.	2	
	3. <b>Практическое занятие 58.</b> Повороты на месте и в движении: переступанием, левым или правым махом, прыжком с опорой и без опоры, упором, плугом.	2	

	4. <b>Практическое занятие 59.</b> Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.	2	
<b>Тема 5.3.</b> <b>Техника конькового хода.</b> <b>Подъемы, спуски, торможения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК08  ЛР 4, ЛР 9,
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 60.</b> Техника полуконькового и конькового хода. 2. <b>Практическое занятие 61.</b> Техника спусков в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	2 2	
<b>Тема 5.4. Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый.</b> <b>Контрольное прохождение дистанции 3000м.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 62.</b> Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости. 2. <b>Практическое занятие 63.</b> Прохождение классическим ходом по учебной лыжне. Контрольное прохождение дистанции 3000м. с учетом времени.	2 2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>10</b>	
<b>Всего</b>		<b>146</b>	

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеется универсальный спортивный зал, тренажерный зал, открытая спортивная площадка.

Оборудование и инвентарь спортивного зала и спортивной площадки:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, гири, брусья, бревно гимнастическое, ракетки и воланы для игры в бадминтон; оборудование для силовых упражнений, спортивные тренажеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор и экран (или телевизор) для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

1. Вейдер, М.Т. Инструменты бережливого производства. Карманное руководство по практике применения Lean. / М.Т. Вейдер. – Москва: Альпина Паблишер, 2017. – 160 с. Текст: непосредственный.
2. Вумек, Д.П. Бережливое производство. Как избавиться от потерь и добиться процветания вашей компании / Д.П. Вумек, Д.Т. Джонс; пер. с англ. С. Турко. – Москва: Альпина Паблишер, 2017. – 472 с. Текст: непосредственный.

3. Вумек, Дж., Джонс Д. Бережливое производство. Альпина Бизнес Букс, 2018.-472с. Текст : непосредственный.
4. Джордж Майкл. Бережливое производство + шесть сигм в сфере услуг / Майкл Джордж; пер. с англ. Т. Гутман. ред. М. Шалунова, Р. Болдинова; М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.-570 с.
5. Столяров С. А. Менеджмент в здравоохранении. Учебник. — М.: Юрайт. 2019. 764 с.

### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Бережливое производство. Канбан. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>.
2. Леонидов К., Никитин Г., Вадим Л. Стандарты серии «Бережливое производство»: управление эффективностью деятельности. Стандарты и качество: международный журнал для профессионалов стандартизации и управления качеством / изд. ООО «РИА «СТАНДАРТЫ И КАЧЕСТВО»; гл. ред. Г.П. Воронин; учред. Росстандарт, Всероссийская организация качества и др. - Москва: РИА «Стандарты и качество», 2017. - № 6(960). – 53-54 с.: ил. - ISSN 0038-9692; То же [Электронный ресурс]. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=464448> (17.11.2018).
3. Петрова В.А. Бережливое производство – теория и практика. BusinessExcellence / изд. ООО «РИА «СТАНДАРТЫ И КАЧЕСТВО»; гл. ред. Т. Киселева; учред. Н. Томпсон - Москва: РИА «Стандарты и качество», 2018. - № 8(242). – 68-73 с.: ил. - ISSN 1813-9485; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493460>.
4. Потери в бережливом производстве // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://texnlit.ru/bereglivoe1.html>.
5. Салдаева, Е.Ю. Управление качеством: учебное пособие / Е.Ю. Салдаева, Е.М. Цветкова; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 156 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1802-6; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461637>.
6. Словарь бережливого производства [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://be-mag.ru/lean/>.
7. Философия бережливого производства. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ctrgroup.com.ua/concept/detail.php?ID=33>.
8. Солодовников, Ю. Л. Экономика и управление в здравоохранении: учебное пособие для СПО / Ю. Л. Солодовников. — 7-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-507-44858-6. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/247601>.

9. Бурнашева, Э. П. Основы бережливого производства / Э. П. Бурнашева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 76 с. — ISBN 978-5-507-45505-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/271253> .

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. ГОСТ Р 56407 – 2015 Бережливое производство. Основные методы и инструменты. [Электронный ресурс]. Режим доступа:<https://docs.cntd.ru/document/1200120649>.
2. ГОСТ Р 56906 – 2016 Бережливое производство. Организация рабочего пространства (5S). [Электронный ресурс]. Режим доступа:<https://docs.cntd.ru/document/1200133736>.
3. ГОСТ Р 56907 – 2016 Бережливое производство. Визуализация. [Электронный ресурс]. Режим доступа:<https://docs.cntd.ru/document/1200133737>.
4. ГОСТ Р 56908 – 2016 Бережливое производство. Стандартизация работы. [Электронный ресурс]. Режим доступа:<https://docs.cntd.ru/document/1200133738>.
5. ГОСТ Р 57524 – 2017 Бережливое производство. Поток создания ценности. [Электронный ресурс]. Режим доступа:<https://docs.cntd.ru/document/1200146135>.
6. ГОСТ Р 56020 – 2020 Бережливое производство. Основные положения и словарь. [Электронный ресурс]. Режим доступа:<https://files.stroyinf.ru/Data/739/73916.pdf>.
7. ГОСТ Р 56404-2021 Бережливое производство. Требования к системам менеджмента [Электронный ресурс]. Режим доступа:<https://docs.cntd.ru/document/1200179301>.
8. Давыдова Н.С. Путь бережливой личности. Особенности пути: монография – Издательские решения, 2020 – 64 с. - Текст: непосредственный.
9. Давыдова Н.С. Бережливое управление в контексте спиральной динамики: монография – Издательские решения, 2021 – 60 с.- Текст: непосредственный.
10. Новая модель медицинской организации, оказывающей первичную медико-санитарную помощь//Методические рекомендации МЗ РФ – Москва. – 2019
- 11.<https://www.rosminzdrav.ru/>
- 12.<https://www.rosminzdrav.ru/poleznye-resursy/proekt-berezhlivaya-poliklinika>
13. Российская национальная электронная библиотека: [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;</p>	<p>Владеет профессиональной терминологией; демонстрирует системные знания о структуре, требованиях к проекту; демонстрирует системные знания о принципах, инструментах бережливого производства; демонстрирует системные знания картирования; демонстрирует системные знания о методах анализа и решения проблем.</p>	<p>Тестирование. Устный опрос. Оценка решений профессионально-ориентированных кейсов Практические занятия. Деловые игры. Проектная работа (разработка мини-проекта)</p>

<p>приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе с использованием цифровых средств; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основы картирования; методы решения проблем; инструменты бережливого производства;</p>		
---	--	--



<p>правила и порядок оформления медицинской документации в медицинских организациях, в том числе в форме электронного документа;</p> <p>должностные обязанности находящегося в распоряжении медицинского персонала;</p> <p>требования к обеспечению внутреннего контроля качества и безопасности медицинской деятельности;</p> <p>правила работы в медицинских информационных системах в сфере здравоохранения и информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;</p> <p>порядок обращения с персональными данными пациентов и сведениями, составляющими врачебную тайну</p>		
<p align="center"><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b></p>		

<p>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации;</p>	<p>Демонстрирует умение взаимодействовать с коллегами (сокурсниками), руководством (преподавателем), клиентами в ходе профессиональной деятельности; демонстрирует умение соблюдать принципы бережливого производства, выбирать инструменты бережливого производства; демонстрирует умение осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства способен определять и анализировать основные потери в процессах; способен применять ключевые инструменты решения проблем.</p>	<p>Тестирование. Устный опрос. Оценка решений профессионально-ориентированных кейсов. Практические занятия. Деловые игры. Проектная работа (разработка мини-проекта)</p>
--	---	--

<p>планировать процесс поиска;</p> <p>структурировать получаемую информацию;</p> <p>выделять наиболее значимое в перечне информации;</p> <p>оценивать практическую значимость результатов поиска;</p> <p>оформлять результаты поиска;</p> <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;</p> <p>использовать современное программное обеспечение;</p> <p>использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач;</p> <p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p>		
---	--	--

<p>соблюдать нормы экологической безопасности;</p> <p>определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности;</p> <p>осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;</p> <p>картировать поток создания ценностей;</p> <p>применять ключевые инструменты решения проблем;</p> <p>определять и анализировать основные потери в процессах;</p> <p>заполнять медицинскую документацию, в том числе в форме электронного документа;</p> <p>составлять план работы и отчет о своей работе;</p> <p>осуществлять контроль выполнения должностных обязанностей находящимся в распоряжении медицинским персоналом;</p>		
--	--	--

<p>проводить работы по обеспечению внутреннего контроля качества и безопасности медицинской деятельности;</p> <p>использовать в работе медицинские информационные системы и информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»;</p> <p>использовать в работе персональные данные пациентов и сведения, составляющие врачебную тайну.</p>		
--	--	--

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

Адаптация рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01. Лечебное дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

*Оборудование спортивного зала, тренажерного зала., открытой спортивной площадки для обучающихся с различными видами ограничения здоровья*

Оснащение спортивного зала, тренажерного зала, открытой спортивной площадки должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Они должны быть оснащены оборудованием для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

### *Информационное и методическое обеспечение обучающихся*

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

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

#### *Формы и методы контроля и оценки результатов обучения*

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения 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 инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).