

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024 Лист 1/5
--------------------	--------------------------	-----------------------------------

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности **31.02.01 Лечебное дело** укрупненной группы специальностей 31.00.00 Клиническая медицина направления подготовки Здравоохранение и медицинские науки, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. N 526.

Формируемые компетенции: ОК 4, 8.

Разработчик: Сорочинский Е.С., преподаватель.

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности **31.02.01 Лечебное дело** укрупненной группы специальностей 31.00.00 Клиническая медицина направления подготовки Здравоохранение и медицинская наука, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. N 526.

Рабочая программа учебной дисциплины **может быть использована** в дополнительном профессиональном образовании при повышении квалификации, по должностям служащих 20086 Акушерка; 20626 Главная медицинская сестра; 24237 Младший фармацевт; 27328 Фельдшер; 27330 Фельдшер-лаборант, 24232 Младшая медицинская сестра по уходу за больными.

2. Место дисциплины в структуре ППСЗ: социально-гуманитарный цикл.

3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель:

– всестороннее, гармоничное развитие организма человека.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 2/5

Задачи:

- Развитие физических качеств основных-силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- ориентироваться в современной экономической, политической и культурной ситуации в России;
- выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем;
- пользоваться историческими источниками, научной и учебной литературой, средствами ИКТ;
- раскрывать смысл и значение важнейших исторических событий;
- обобщать и анализировать особенности исторического и культурного развития России на рубеже XX-XIX вв;
- давать оценку историческим событиям и обосновывать свою точку зрения с помощью исторических фактов и собственных аргументов;
- демонстрировать гражданско-патриотическую позицию.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основные периоды государственно-политического развития на рубеже XX-XIX вв., особенности формирования партийно-политической системы России;
- итоги «шоковой терапии», проблемы и противоречия становления рыночной экономики, причины и итоги финансовых кризисов 1998, 2008-2009 гг., основные этапы эволюции внешней политики России, роль и место России в постсоветском пространстве;
- основные тенденции и явления в культуре; роль науки, культуры и религии в сохранении и укреплении национальных и государственных традиций;
- ретроспективный анализ развития отрасли.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 3/5

4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **182** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 182 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 0 часов.

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	182
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	182
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	182
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
доклады	
заучивание материалов лекции	
самостоятельное изучение материала	
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачёта	

5. Тематический план учебной дисциплины:

Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ

Тема 1.1.Здоровый образ жизни

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы

Тема 2.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100.

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 3.2. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП

Тема 3.3. Тактика игры в защите и нападении

Тема 3.4. Тактика игры в защите и нападении

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 4/5

Тема 3.5. Обучение приемам техники игры: перемещения, остановки, повороты, прыжки, владение мячом.

Тема 3.6. Обучение приемам техники игры: подачи, передачи, нападающие удары.

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу

Раздел 4. Баскетбол

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП

Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП

Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе

Тема 4.7. Контроль выполнения тестов по баскетболу

Раздел 5. Гимнастика

Тема 5.1. Строевые приемы

Тема 5.2. Техника акробатических упражнений

Тема 5.3. Акробатическая комбинация. Развитие координации.

Тема 5.4. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.

Тема 5.5. Стойка на голове и руках. Развитие координации.

Тема 5.6. Совершенствование техники кувырков в прыжке Развитие гибкости.

Тема 5.7. ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.

Тема 5.8. Упражнения с гимнастической скакалкой.

Тема 5.9. Упражнения на бревне (девушки). ППФП, гимнастических скамьях.

Тема 5.10. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

Тема 5.6. Контроль выполнения тестов по разделу гимнастика

Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика

Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне

Тема 6.2. Подачи в бадминтоне.

Тема 6.3. Нападающий удар

Тема 6.4. Контроль выполнения тестов по разделу бадминтон

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 5/5

Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Тема 7.2. Сущность и содержание ОФП.

Тема.7.3. Подготовка и сдача нормативов ГТО

Тема 7.4. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса

Тема 7.5. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.

Тема 7.6. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.

Тема 7.7. Развитие силы мышц спины.

Тема 7.8. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.