

Приложение

К ООП по специальности/профессии

31.02.01 Лечебное дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная
физическая культура**

2025

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело утвержденным приказом Минобрнауки России от 04.07.2022 г. №526.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «31.02.01 Лечебное дело»

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Строительства и дизайна

Протокол №10 от 13.05.2025

Заведующий кафедрой Воробьева Лариса Викторовна

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС «31.02.01 Лечебное дело» по специальности. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

1. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
2. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
3. ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
4. ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объём в часах
Практические занятия	178
Общий объём образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	178
Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №1 Основы знаний	2	2	
Тема 2 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №2 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 4 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №4 Основная гимнастика	2	2	
Тема 5 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №5 Основная гимнастика	2	2	
Тема 6 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №6 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 7 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №7 Баскетбол	2	2	
Тема 8 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №8 Баскетбол	2	2	
Тема 9 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №9 Волейбол	2	2	
Тема 10 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №10 Волейбол	2	2	
Тема 11 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №11 Настольный теннис	2	2	
Тема 12 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №12 Настольный теннис	2	2	
Тема 13 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №13 Футбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 14 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №14 Футбол	2	2	
Тема 15 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №15 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 16 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №16 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 17 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №17 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 18 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №18 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 19 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №19 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 20 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №20 Основы знаний	2	2	
Тема 21 Профессионально - прикладная физическая подготовка Новый раздел	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №21 Профессионально - прикладная физическая подготовка Новый раздел	2	2	
Тема 22 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №22 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 23 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №23 Основная гимнастика	2	2	
Тема 24 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №24 Основная гимнастика	2	2	
Тема 25 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №25 Баскетбол	2	2	
Тема 26 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №26 Баскетбол	2	2	
Тема 27 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №27 Баскетбол	2	2	
Тема 28 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №28 Волейбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 29 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №29 Волейбол	2	2	
Тема 30 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №30 Волейбол	2	2	
Тема 31 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №31 Настольный теннис	2	2	
Тема 32 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №32 Настольный теннис	2	2	
Тема 33 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №33 Футбол	2	2	
Тема 34 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №34 Футбол	2	2	
Тема 35 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №35 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 36 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №36 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 37 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №37 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 38 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №38 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 39 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №39 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 40 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №40 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 41 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №41 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 42 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №42 Основы знаний	2	2	
Тема 43 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №43 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 44 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №44 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
Тема 45 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №45 Основная гимнастика	2	2	
Тема 46 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №46 Лёгкая атлетика	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
Тема 47 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №47 Баскетбол	2	2	
Тема 48 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №48 Волейбол	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
Тема 49 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №49 Волейбол	2	2	
Тема 50 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №50 Настольный теннис	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
Тема 51 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №51 Настольный теннис	2	2	
Тема 52 Футбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №52 Футбол	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
Тема 53 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №53 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 54 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №54 Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
Тема 55 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №55 Основы знаний	2	2	
Тема 56 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №56 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
Тема 57 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №57 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 58 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №58 Основная гимнастика	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 59 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №59 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 60 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №60 Баскетбол	2	2	
Тема 61 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №61 Баскетбол	2	2	
Тема 62 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №62 Волейбол	2	2	
Тема 63 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №63 Волейбол	2	2	
Тема 64 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №64 Волейбол	2	2	
Тема 65 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №65 Настольный теннис	2	2	
Тема 66 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №66 Настольный теннис	2	2	
Тема 67 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №67 Футбол	2	2	
Тема 68 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №68 Футбол	2	2	
Тема 69 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №69 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 70 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №70 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 71 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №71 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 72 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №72 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 73 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №73 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 74 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
	1 Практические занятия №74 Основы знаний	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 75 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №75 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
Тема 76 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №76 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 77 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №77 Лёгкая атлетика	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
Тема 78 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №78 Баскетбол	2	2	
Тема 79 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №79 Волейбол	2	2	ОК 08., ОК 06., ОК 04, ОК 01.
Тема 80 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №80 Настольный теннис	2	2	
Тема 81 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №81 Фитнес-аэробика	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
Тема 82 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №82 Основы знаний	2	2	
Тема 83 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №83 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
Тема 84 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №84 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 85 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №85 Лёгкая атлетика	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
Тема 86 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №86 Баскетбол	2	2	
Тема 87 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №87 Волейбол	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.
Тема 88 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №88 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 89 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №89 Фитнес-аэробика	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 04, ОК 01.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Всего		178		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);*
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);*
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:

Спортивный зал

Многофункциональный зал игровых видов спорта:

1. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Гимнастическая лестница (1 шт.)
2. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Комплексные тренажёры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
3. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Велотренажёры (2 шт.)
4. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Шведская стенка (1 шт.)
5. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)
6. навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
7. Скакалки (20 шт.)
8. Обручи (5 шт.)
9. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. фитнес платформа (15 шт.)
12. ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
13. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
14. мячи волейбольные (5 шт.)
15. мячи мини футбольные (6 шт.)
16. шведская стенка комбинированная (2 шт.)
17. турник на шведскую стенку (2 шт.)
18. навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
19. мячи баскетбольные (4 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник <https://www.book.ru/book/926242> Москва: КноРус, 2021

3.2.2. Дополнительные источники

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник <https://www.book.ru/book/919382> Москва: КноРус, 2021

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. <https://www.book.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контрольные нормативы, защита рефератов
Знание		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Контрольные нормативы, защита рефератов
основы здорового образа жизни	знает основы здорового образа жизни	Контрольные нормативы, защита рефератов

4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 01., ОК 04, ОК 06., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-178
Знание		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ОК 01., ОК 04, ОК 06., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-178
основы здорового образа жизни	ОК 01., ОК 04, ОК 06., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-178

Вопросы к практическому занятию указаны в методических указаниях к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура / Адаптивная физическая культура для обучающихся специальности "Лечебное дело".
Ставрополь, 2025